অভাং

য়ে:ক—থাকণা

শ্রীক্ষেত্রী কালা সিংহ বি, এ, বি এল

সেচরশ্যাপ

মমল মুঃ ৩.৫০ ভমি

Rs 7/-



শ্রীকালা সিংহ বি, এ, বি, এড্

হীরম লামায়

হীরম — লমায়

লেখক্কী কলমদগী ৱা অমা অনিদং

অঙাং য়োক-থাকপা হায়ৱা লাইরিক মচা অসি মখিংমক্কা চাননা অঙাংশিংবু য়োক থাক্লবা কানাগা মরী লৈনবা উদ্দেশ্যনা মপুং ওইনা থমদুনা ইজবনি। উদ্দেশ্য অসিগী অশেংবা মপুং ফাবদি লাইরিক পাবিরিবা ১সুং থবক ওইনা উৎপিগদোরিবা মীওইশিংদা লৈরে। গর্ভকুংদগী হোনা চেকশিনবনা সমাজগী অচৌবা পাক্কী ওইরক্কদোরিবা অঙাংশিবু মকুমদগী শেম্বনি হায়বা খঙহননিংবগী লাংতক্লবা ঈতৌ অমা লেখক্কী থম্মোয়দা হৌরি হায়বসি লাইরিক্কী অহৌবা অধ্যায় পাবিরগা খঙবিগনি। য়াম্না ফজবা মওংদা বিজ্ঞাপণ শীবগী থোইনা দরকার লৈতে। মরমদি লাইরিক অমগী অফ-ফত্তুগী মওংদি মপুংদা য়াওরিবা মচাক অচনি। অঙাং য়োক-থাক্লিবা অহল-লমনশিংনা চাং অমুক্তং য়েংবিরগা লেখকী মফমদা অফ-ফত্তা তাকপিরক্লবদি থোইদোক্না নুংঙাইজগনি।

মণিপুর সরকারনা লাইরিক অসি কোঙবদা লুপা ২৫০ (চনি য়াংথৈ) থক পাংবিখি। মসিগীদমক তৌবিমল উৎচার। লাইরিক অসি কোঙনবা কোৎনবদা গীতা প্রেসকী মীওইশিং অথম্বনা শ্রীঅরিবম ব্রজমণি শর্ম্মা, মেনেজর, শ্রীওইনাম মঙ্গী সিং অমসুং শ্রীমুতুম কালাসিং ভদ্রলোক অহুম অসিনা য়াম্না অৱাবা লৌবিখি। শ্রীতেলেম যোগেন্দ্রজীৎসিংহ মেচরপ্যাথনা ভূমিকা ইবিখি। এরৌ মরুপ শ্রীমান্দিংবম রাংলেমসিংহস্থ অবাবা কয়া লৌবিখি। হায়রিবা ভদ্রলোক ময়াম অসিগী মফমদা লেখক্না তৌবিমল উৎচরি ১সুং হন্না হন্না থাগৎচরি।

অরোইবদা লাইরিক অসি মতম থরগী মনুংদা পুথোক্লবা লাক্লখিবা ওইবনা ছাপা তৌবদা বনান্নচিংবা অরান অচৌই থরা য়াওখ্রে মসিগীদমক্তা পাঠকশিংনা মাফ তৌবিগনি।

তাং ১। ৩। ৬৫ঈং — শ্রীকালাসিংহ, লাইরিক ইবা

13. 9. 64

The "Angang Yok-thakpa." by ksh. kala Singh is a book on domestic Science. It covers many points of pregnancy, child birth, care of babies and simple home treatment of infatile diseases. Though little it contains many instructions with illustrations on personal hygiene and general knowledge of health to the readers. The mother is the first man maker of the nations. So every mother should have thorough knowledge of the Science of Child-bearing and character building The Author gives many hints in this book about them.

I hope this book would be a torch to the expectant and nursing mother. Because the language is simple and instructive.

(T. Jogendrajit Singh)
Naturopathic Doctor,
Ayurvedic Sastri

অনিশুবা থুৎনমগী মরমদা খরদহ

ময়ামগী মফমদা লাইরিক অসিগী অনিশুবা থুৎনম পুথোকচরি। মরূপ মপাংশিংনা পীবিরকপা পাউতাক মতুং ইন্না রাহং অমম্রুং পাউদুমগী মওংদা অনাবা খরগী মরমদা হাপচিল্লরে। হান্না খর' কান্নরম্বদগী খর হেন্না অমুকা কান্নহনবা ওমলগনি খঙ্গরি। মতুংদা মরূপ মপা'শিংগী সজেসন তশুনা লৌজগনি অমম্রু ময়ামগী অপাম্বা মতুং ইন্না শেমদোক সেমজিন তৌজগনি।

ইম্ফাল
১৫।৮।৬৮ ইং

শ্রীকালা সিংহ
লাইরিক ইবা

অঙাং য়োক-থাকপা

(১) মীরোলবী হুপী অমনা খঙগক্কবা

মীরোলবা হুপী অমনা খঙদবা ওয়াদবা রাফম কয়ামরুম লৈ “কৈনা তোকপা পোকপা হৌনরা?” হায়নবা মমাংগৈদগী চৎনরকপা পাটপৌ লৈ। মমা মপাগী শক্তম অমাদি গুণ অমাম্বা মাদা লোয়নবা অসি মী অয়াম্বন খঙনরবা বাক্লমনি।

অঙাংবু হক পাকপগা লেমগৎ শাগৎপা দরকার ওই হায়না খঙদবী মীরোলশিংদগী মতমদগী শেংদৎ শগৎপন থেম্না দরকার ওই হায়না খনগদবনি। মরমদি অঙাং অহুনা পোক্কবা মতুংদা লোয়নয়ক্কবা গুণ অমাদি দোষশিং অদু মমা মপাদগী লোকপা গুণ অমাদি দোষ (Heredity) হাক্কনি। মীরোলশিংদুগী— মরু হুনবা মতমদনা মীরোল্লবা মতুংদা চেকশিনবদগী অমুকমু থেম্না চেকশিনক্কম খোক্কত হায়বানশু পাণ্ডিত কয়া কয়ানা লউরম্মী অমসুং হৌজিক ফাওবা লাউরি। মরু হুনবা মতম অসিবুনা ঐথোয়না খঙ্গাদবগী মরু ওইবা মতমনি হায়না লৌগনি। মরমদি ঐখোয়না খংজক্কং খঙ্গদুনা য়েংলবদি খঙগনি মতুংদি—মরুনা ফজরবদি পাম্বীনা শক্ত ফন হৌবা ঙমদে। হিরম অসিদা নৈনবা গুহ্য-শাস্ত্র য়ুম্বানলোন (Sexual Science) কয়া কয়া লৈ। মতম চানা হায়বদি চহি মত্তাং চানা য়ুম্বানবা হুপা হুপীনা মথোরশিং অদু খিজিংগদবনি অমসুং খঙগদবনি।

অকবা মচা পোক্কবগী দমক য়ুম্বাল্লিবা মুপা অমস্তুং মুপী অচিমক্কু হকচাং কনা থমগনি, অথবা ঋতু মতমদা মন্ত্র হুনবা মতমদা য়াম্না চেকশিনগনি। মুপা অমস্তুং মুপী অনিগী সঙ্গ-(তিন্নবা) মতমদা পুক্নিং য়াম্না মুঙাইনা অমদি অকবা রাখল থন্দুনা সঙ্গ ওইগনি। ঋতু পালনগী মতমদা মুপা মুপীনা অক-কন্ন থনখিবা অমদি তৌখিবা পুম্নমক্কী কল চয়েং অঙাং অদুনা পোকলকপা মতমদা ফংগনি। মন্ত্র-হুনবা মতমদা পুক্নিং মুঙাইতবা অশাওবা, কল্লকপা অমস্তুং হেংখিবা অসনচিংবা তামাসিক গুণগী রাখল পুম্নমক থাদোকনি। রাখলশিং অদুনা পুক্নিংদা লৈরিবৈদা মুপা মুপীগী সঙ্গ ওইবা ফত্তে।

মন্ত্র হুনশ্রবা মতুং জরায়ুদা (womb) অঙাং লৈরিবৈদা হায়বদি মীয়োম্নিবৈ মতমদা মমা মপানা অপুম্বনা, মমা ওইবীনা মচাগী দমক য়াম্না চেকশিনগবনি। মুপী অদুগী পুক্নিং অদু মতম অদুদগী লাইনংবী য়োগী অমগী পুকচেল চেনগদবনি, চিন্তা তৌরোইদবনি, অদুনা অনাগী রাখল থাদোকদবনি, ধর্ম্ম লৈবী ওইগদবনি অমস্তুং পুক্নিং থুদুম চনবা তমগদবনি। মাদু তৌরিবা থবক ইনথাং অমদি থাজবা রাখল পুম্নমক গর্ভমুংদা লৈরিবা অঙাং অদুনা খঙই অমদি উই হায়না থমগদবনি অঙাংনা গর্ভমুংদা লৈরিবৈদা মমা ওইবা অদুনা হুরান—চান্থগী থবক তৌরবা অমদি থবক অদুগী মরমদা ফত্তবা রাখল পুক্নিংদা থনশ্রবা অদু ওইরবদ সংসারদা অঙাং অদুনা পোক্লগা চাউরক্লবা মতমদা হুরান—চিন্থগী থবক তৌনিংই। ধর্ম্ম চেনবী অতোপ্পা মুপী

ওইরগা মচাক্ন মপুক তপই অমম্নং ধর্ম্ম চেল্লি। মহাভারতকী মতমদা "শ্রীকৃষ্ণনা অর্জ্জুনদা চক্রব্যূহ চংখোক চংশিনগী রারী শিরকপদা গর্ভ পুরিবা সুভদ্রানা চক্রব্যূহ মনুংদা চংবগী রারী তারগা তুংথখিত্রনা মপান থোকপগী রারীদি তাহৌত্রক্রনা সুভদ্রাগী মচা মুপা অভিমন্যুন ব্যূহগী মনুংদি চংলগা মপান থোরকপা ঙমদ। মথুই থাধিবগী রারী হৈরবসি মীরোলবী মুপী অমনা খঙ্গদবনি" গর্ভ মনুংদা লৈরিবা অঙাং অত্রুনা মমাগী বা-ঙাং শা-ঙাং অমদি লমচৎ শাজৎ অদু খরা খরা লৌগ্রবনি অসুম্না মীরোল্লিবী মুপীদগী কংলকপা অক—কত্ত—গুণগী মমল অসি য়ুম্পালবী মুপীনা মুম্না মশক খঙনবা লাক্লগদবনি।

মীরোল্লিহৈদগী হৌনা মমানা মচাগী মশা কগংনবা অমদি তিনচেল—লাইচেন্দনবা য়াম্না মুম্না খনগদবনি। পোকপদগী তিনচেল—লাইচেন্নরকপা অঙাং য়াওরিবসি মমা-মপাগী দোষননি। গর্ভ মনুংগী অঙাং মশা কগংনবা অমদি মুপীগী মশা কনা থম্নবা হকশেল কাংলোনগী নিয়ম ঙাক্না চৎকদবনি। হৈমুং মনুংগী পবক হৈনথাং কুপনোম নেম্বা হকচাং শাজেলগী অচৌবা শরুক অমনি। থবক নোমদবা অচৌ অশাংগী মুপীনা হকচাং শাজেল খজিক খজিক তৌনবা লাক্লগনি। থা অসুম অসুম য়ামশিন্নক্রব'দ হকচাং শাজেল পুম্নমক লেপকদবনি। অসুম্না চাং নাইনা খজিক খজিক হকচাং শাজেল তৌরবদি হয়েং অঙাং পোকপা মতমদা থোইনা রাদে।

অতোপ্পা রাকম অমনা চিঞ্জাকী থ্বাইদগী মরু ওইনা খঙদবা য়াদবদি চিঞ্জাকী জ্ঞাননি। মতম অসিদা মখোয়না অশিন—অরাক্কী চিঞ্জাক য়াম্না পামই। থরা মথৈদি চাবা য়াই, অহুবু হেনজিন্না চাবদি য়াদে, মরমদি হৈ-রাদা এসিদকী (acid) শরুক য়াম্না য়াওই। কিহোম্নচিংবা হৈ মখল খরদি চাবা পাঙদে। মীরোনবা নোংরিংউদা কিহোম শিজিন্নরবদি অঙাং লাইযৈ চংকল্লি। অশিনবা হৈনৌনচংবা পংচা চাশিল্লবদি চনাংগী শরুক্ত (Starch) নম্না চাবা লৈবাক ওইবনা চাবা থকপা তুমহন্দে অমসুং মখল মথা অশাম্বা অনাবা পোকহল্লি। য়াম্না থাবা, য়াম্না পুম্থ, য়াম্না ঙকপা, য়াম্না শিনবা পোং পুম্নমক "রাজসিক আহার" হায়না খঙনৈ। চিঞ্জাক মখলশিং অসি হেক ঙম্বমথৈ থাদোক্কনি। অপুম অশা চজিক চনাই অমাদ নমাথবা পোং পুম্নমক "তামসিক আহার" কৌই। মখোয় অসিদি য়ারবদি শোক্তবনা তেন্না কে অতুবু অরাবদি মৈতৈ লৈবাকী তুপাশিংনা মীরোনবগী মতমদা তামসিক আহারগী চিঞ্জাক্ত থিংনম্না পামই। ইরোনবা নত্রগা মোরোক অশাবা য়াওদনা চাক চখোম হুকপ হৈতবা চৈতৈ-ভূপাগী মশাং য়াম্না লৈখ্রে। "মোরোক অতেকপা থরা, উক্রোংঙা মতং অমগা মেৎলবাদ চজিক পুথম অচোনবা অমদি মু থিল পোবোপতা ইরায় লায়না চারা রাস্তোকপদা করিস্থ চাংনদে।"

মীরোলবা মতমদা চাগদবা লোংশকশিংদি য়াম্না থুনা তুমগদবা স্বাত্ত্বিক আহারশিংনি। স্বাত্ত্বিক আহার চারবদি মমা অমসুং মচা

অনিমকী মশা কনা খম্বা ওমই। লৈন ওতুনা য়েংবদা চমলপ তৌবা হায়বদি থাবা, য়াকপা অসি-'চংবা য়াওদবা পোৎ মথৈ সাত্ত্বিক আহার কৌই।

মনা মাশিংগী জাৎ:—হঙ্গাম, পালং শাক, মরোট, কোবী, য়েন্দেম, থামেন, আলু, দসকুল নত্রগা মেস কোৎ, তোর'বাৎ খো'ড্রুম, থবী, বনরোল অমসুং ভেপল্লি অসিনচিংগা। ঐখোয়না নিত্তিগী ওইনা শি'জন্ন'রিবা মনা মশিংগী পোৎ অয়ম্বা সাত্ত্বিক আহারনা অনম্ব'ন। অগাওবা অমদি অমুনবা উহৈ রাহৈ, হৈনৌ লারাথবী, লফোই, তরবুজ, জাম, কমলা, কিসমিশ অমসুং অঙ্গুর অসিনাচংবা অসিসু সাত্ত্বিক আহারগী মন্ন'চল্লি। মখোয় পুম্নমক লোয়না শিজিন্নবা য়াবা চিঞ্জাক ওাক্কনি অচুবু খওদবা য়াদবদি সা'ত্ত্বক আহার ওইরবসু অথ,-অয়াক অমদি অথুম অরাকী পোৎ য়ান'শিল্লগা রাজসিক নত্রগা তমসিক অ'হার ওই। মাগী প্রমাণদি-থামেন সাত্ত্বিক আহারনি। মাস ইরোন্দুনা চাব, তারবদা হারি, যোরোক অসিনচিংবা মরাং কায়না হাপচিল্লি। মতম অচুদা থামে ইরোনবা অচু সাত্ত্বিকী চিঞ্জাক কৌরে; তামসিক আহার কোরে চাবা পাঙ্গরে। চেং, গেহু, হুরাই-চে'রাই অসিনচিংবসু সাত্ত্বিক আহারগী মন্নুং চ'ল্ল অচুবু মখোয় অসি শিজিন্নবদি খরা চেকশিনগদওনি। মখোয় অ'সিদা হকচা' লোয়থংহনবা ওম্বা অমদি মৈশা পীবা ওম্বা শক্তি লৈ। মখোয় অসি মতোং য়াওবা (Protein) গী শরুক য়াম্না য়াওবা অমদি চনাং (Starch) য়াওবা পোৎ ওাক্কনি। মখোয় অাস চাং হেনজিন্না শি'জন্নরবদি

মমা অমদি গর্ভফুংদা লৈরবা অঙাং অনিমক্কী মশাদা অনাবা পোকহল্লি। চিঙ্গাকশিং অসি হকচাংবু লোয়নহন্নবা অমদি মৈশা পোকহন্নবা শিজিন্নদবদ য়াদে।

গর্ভফুংদা লৈরিবা অঙাংনা চাউখৎলকপগী মরমদি মমাদগী মখোয়না চিঙ্গাক ফংবনি হায়বস কাওরোইদবনি। মরম অদুনা ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শক্তি মরাং কায়না য়াওবা পোৎচৈশিং চা' কক্না শিজিন্নগদবনি। মহৌশা পনগ্রিবা চিঙ্গাকশিং অদুদা হায়রিবা ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শক্তি অয়াম্বা ফংবা ঙাক্কনি।

য়ুম্না চাওখৎপনি খনবা ইমুংদি মীরোলবী অপীবু শঙ্গোম, ঘী, লফোই অমসুং ঙা-সতেকপা অসনচিংবা চিঙ্গাক য়াম্না মরাং কায়না পীজনৈ। চিঙ্গাকশিং অসিসু হকচাং লোয়-পেনহনবা চিঙ্গাক ঙাক্কনি তোই গুম্বসুং চাক-ইনশাং মরাং কায়না শিজিন্নরিবা মীওইশিংনা শঙ্গোম লফোই অসনচিংবা চিঙ্গাকশিং অসি থোইনা কন্না দরকার ওইদে। চিঙ্গাকশিং অদু শিজিন্নবগী মতম ফংদে শঙ্গোমসু মরাং কায়না থক, চাকসু পুক থল্লা চা' তোরবদা তুম্বা ঙমদ্রুনা অনাবা কয়া কয়া পোকলক্কই চক অমদি তলগী চা' য়াম্না তারগা লফোই অমদি শাঙ্গোম্বিচিংনা পোংনা মহুৎ-শিনবা ওন্নবদা থাইদগী হেন্না ফৈ অদুবু অয়াম্বনা চাক থাদোকপা হায়বস ওস্তোক্কা লুনা থন্দ্রে, মরম অসিদগীনি মখোয় অসি শিজিন্নবগী মতম লেতে হায়রিবা।

চিঙ্গাক্কী মতাংদা ইহাক হান্না নৈনখিবা স স্থ্রা আহ'র হায়বদি মনা-মশিং অমদি এহাওবা হৈরা অসিনচিংবা লৈন তংদুনা য়েংবদা অখা-অয়াক পংয়াও য়াওদবা চিঙ্গকাশং মরাং কায়না শিঙ্গিন্নরগা মথল মখা অয় মা ভাইটামিন অমস্তুং মিনরেলশিং অতু ফংগনি অতুদু নিংশি গদবদ মৈ চঙ্গবা নঙ্গ্রগা লুংশাদা ক হল্লবা মতমদ চিঙ্গাকশংদা য়াওবা ভাইটামিন অমস্তুং মিনরেলগী শকক য়াম্না মাঙখি। মরম অদুনা শ্রীখায়না নাতগী শাজন্নবা চিঙ্গাক-শংগী মঙ্গংদা মৈ চঙদনা পোৎ থরদ য়াওহনব ল ক্রগদগনি। চুনিৎ থুদংগী অয়ুক অমদি নুংদা রাইগী মতমদা মনা-মশিং নঙ্গ্রগা নাপী-শিংবী, থুদমাদ—তাংপো, পুংফাই, ভৃঙ্গরাজ, পেরুক অসিনচিংবা শা-মণনা চাবা, পোৎসৈ শংগী মহি খরা খরা শুগায়দুনা কোরগা থোইজি অশেংবা খর খর য়ন্দুনা চক্কদবনি। অদু ওইরবদি হকচাং শাগংপদ চঙবা অরাংপা ভাইটামিন অমস্তুং মিনরেল মথৌ লেনংপ ওমই।

মথক্তা মীরোলবা লুপী অমনা পুক্কিং অমস্তুং হকচাংগী মরমদা থঙবদা কাম্নবা য়াকম কয়ামক্রমগা লোয়নবা চিঙ্গাকী মরমদস্তু শমলপ্প নৈনশ্রে। মখোয়শং অতুত নত্তুনা খঙজনবদা দরকার ওহবা য়াকম কয়া ক্রমস্তু লৈবি। মীরোল্লিবইগী মতমদ মংগাইগী অহংপ লম্মন্না য়েংহৈদে, চৎহৈদে হায়বা রাকম কয়ামক্রমস্তু তাকলমই। মখোয় অমস্তু মীরোল্লিবী লুপীনা য়ৱিনমথৈ ওাক্কু চৎকদবনি। থুদম ওইনা হায়রবদা রথ শোলিবা জগনাথকী মুর্ত্তি, হনুমান ঠাকুরগী মুর্ত্তি অসিনচিংবা লাই কয়া অমদি উমং লাই কয়া দর্শন

তৌবা য়াদে, কত্তে হায়না থিংনরম্বই। অস্থুম্না ককদবা নত্রগা অথিবা. অকিবা স্বরূপ য়ে'দবা অমদি ভাদনবা মীয়োল্লিবী মুপীনা য়া'রিবা মখৈ হোৎনগদবনি। স্বামী শিবানন্দনা মাগী লাইরিক Health and Hygine কায়বা অদুদা ইরি। মীয়োল্লিবী মুপী অমনা সূর্য্যগ্রহন নত্রগা চন্দ্রগ্রহন তৌরিবৈঙদা মপান থোকইহদে। করিগুম্বা য়েংনিংবদগী য়েংলুরবদি গর্ভদা লৈ'রবা অঙাং অদুগী মশাদা বিকার মওং কায়বা ওইগল্লি অমদি মমিৎ কাওবা ত ঙগল্লি। অস্থুম্না অন্ধবিশ্বাসকী রাকম ওইরবস্থ মমাংবৈঙগী অহল-লম্মম্না লেপলম্বা কত্তে, য়াদে, হায়বা হিরম অয়াম্বদা লম হেল্লোইদবনি।

ভারতবর্ষদা পোক্লিব অঙাংশিংগী শরুক মঙাথোকপগী অমদি হৈ চ'হ থুদি'গী শিথি। অষ্ট্রেলিয়াদা অঙাং লিশিং অমদা ৩৮ (কুন্থ্রানিপাল) ইংলণ্ডদা ৬৫ (হুম্ফূমঙা) ফ্রান্সত ৯১ (মরিফু-তরামাথোই) অদুগা ভারতবর্ষদা ১৬৭ (চাম্মা হুম্ফুতরেৎ) শি। অঙাং য়াম্না শিরিবসিগী মরমদি মমা মপানা মচা পোকপা অমস্থুং য়োকপগী নিয়ম খঙদবদগীনি। মরম অদুনা মমা মপানা মীয়োল্লিদবৈঙগী হোনা মচাগীদমক খনগদবনি।

(২) চাবোকপা মতমদা চেকশিনগদবা

মুপী অমনা চাবোকলমদাই যোরক্লবদি মম অমসুং মচা অনি-মক্তা মশাকনা থম্বা ওম্নবগীদমক য়াম্না চেক শনগদবনি। চাবোকশং অকবা শনগদবনি। হৌরম অসদদি ঐ.থায়গী লৈবাক্তদি য়াম্না তোম্না লৈরে। মুপাশিনা মাসগী মরিদ কারিস্ত থন্দে মুপীশংদা হায়রম অয়াম্ব 'শম্নখোকই। মাসিদদ মুপীগী শক্তিস্ত লৈতে। অমম্বা কা হায়বাদ মুংশিং-মুংশা ফংদ্রবা মফমদা মচা পোকপ হায়বা অসি মহৌশাদগী হোনা ঐখোয়গী লৈবাক মণিপুরদ চৎনরাক্রে। হৌজিক বৈজ্ঞানগী যুগত দা হৌরম অসোমদ য়াম্না পুক্নিং চংগদবনি হায়বসি অথৎ অহে কয়ানা থঙনরক্রি। লৈনিল কাদবা, মুংশিং মুংশা ফংগদব মফমদ চাবোকশং ওইগদবনি। শম্না হায়রবদা চাবোকপীগী কা অম দ ফমুং-ফামুং, ফিরোলনচিংবা নমথিহনবা য়াদে; অমুবা অমসুং তাবা ওহগদবনি। য়ারিমথৈ কা অত্র মৈথু চেন-হন্দবস্ত কে। মৈথু চেন্নবদ মুপী অমসুং অঙাং অনিমক্কী মমিৎ অমসুং খম্বোম্বী ফংহন্দে।

চাবোকপা মতমদা হৈশিংবী মাইবী নত্রগ নর্স (Nurse) কৌগদবনি। চাবোকপা হায়ব স য়াম্না লুবা থবক্নি; মমা অমসুং মচা অনিমক্তা য়াম্না খুদোং থিনংঙাই লৈ হায়না মীপুম খুদিংনা কৌনৈ। অহুমদি ওইরগা চাবেকদোবিবী মুপীনা মাসিদা করিস্ত পাথৎনিংঙাই লৈতে। মচা পোকপা হায়বসি মুপী অমতগী দায়ী নত্তে, মুপী ওইবা খুদিংমক্কী মথোনি। মচা পোকপা মতমদা য়াম্না

তপথগদবনি, অরাবা থাঙবগী শক্তি লৈগদবনি। অয়াম্বা অবা অনাশিংদা পুক্নিংদা লৈরে। পুক্নিংদা থোঙাকবা শোক্লবদ অরা অনা পোইনা লৈতে হায়রবসু কাউরোইদবনি। নাওয়েক খজিক্কং ঙোরকপদগী হৌনা পংকপতা কপ্পা অনাবা খঙবা হৈতবী মূপীগী মশীং য়াম্না লৈখে। শম্না হায়রবা তারাদা চ বোকললদাইদা মূপীনা পাখংলোইদবনি, য়াম্না তপথগদবনি।

মতম অসিদা মাইবী নংগ্রে হায়বনা য়াম্না পখত্তুনা রানবা কুরিগুম্বদা য়াওই। মতম অদুদসু করিগুম্বা পাখংলোইদবানি। প্রকৃতিগী লৈরিবা জীবশিংনা মচা পোকপদা মাইবা অমত্তা য়াওবা নত্তে, মতম মতমতা পোকহনবা ঙাক্লনি। মী ওইবা ঐখোয়গীসু মতম মতমতা পোকচবনি হায়বসি কাউরোইদবনি। হকশেল কাংলোন মূনা খঙলবদি মাইবী নত্রগা নর্স (Nurse) কৌরবসু য়াই। নাওয়েক ঙোরকপদা মূপীগী মরক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অহৈংবা শিংলোন শিনজিন থোন্নবদি নাওয়েক মহক্তি অমসুং হৈশিংবা মাইবীদগী তেম্না থুনা মচা পোকহল্লি। ঈশিং পোক্কগী মওংদি অশাবনা হৌগদবনি সেকেণ্ড (Second) অনি অহুমগী মতুংদ ঈশিং অশাবদা লুপ্পা ঙক্লি অহংশিনগদবনি। অশাবনা মিনিট অহুমলোম থাম্লবা মতুংদা ঈশিং অহৈংবদ লুপ্পা ফিনা মিনিট অনি রোমগী মতম অশাবা থোন্নলগা মরম অদুদ অমুক থোন্নগদবনি। লেখকনা মাস চাং কুম্বারক য়েংলবা রাফুম গর্ভস্থান্দ, অশোক অপন য়াওরবা কাওবদা পাখৈ অসুবা ছাবোকপা মূপা অদুগী মশাগী অরাবা কোকহল্লি। মাইবা নত্রগা নর্স না হৈশিংবা রাংপদগী পোক্কদবা মতম য়োত্রিভেদা

অঙাং থুনা পোকপা লাক্লবদগী ফুপীগী "জরায়ু" (Womb) শোকপগী মশী যাম্বা নৈ অহুমশুমা মাইবীশিং অতুদগীদি ঈশং খোমজুনা অঙাং পোকহনবা আসনা হায়নিংঙাই নৈতনা কৈ। কৰিগুম্বা নাওকম তাত্রবস্তু পুক্তা ঈশং থোন্নতনা থুদক্তা নাওকম-তাহনবা ঙমই।

অঙাং হেক পোকপগা অঙাংগী মমিত্তা লশিং ঈশিং লুপ্পগা চামথোকপগদবনি। কি অথোং অকায় শুকসি শিজিন্নরোইদবনি, শিজিন্নবদি অঙাং ময়মৎ শোকান নত্রগা পুন্সি চুপ্প তাঙথবসু য়াই। অঙাংগী খোযরি ককপগী থবক অসন্ন নিংথিন মকম থঙনা তোগদবনি খোয়রা কক্তুনৈদা খোয়দোরোমদা থুৎনা মরিমঙারিক শিংচনগদবনি। অহুগা ইঞ্চি ১½ (ইঞ্চি অমা মখাই) দগী ইঞ্চি ২" (ইঞ্চ অনি) ফাওবা কাখৎনা অকনবা লংনা খোয়রি অহু কল্না কিগ্নবনি অহুগা খোয়রি ককদবনি।

খোয়রীদগী ঈ লাক্লবদা অঙাংবু ঈশিং অশাবনা ঈরুজবী-গদবনি মকেকা অমসুং মশাগী মচুম অহু অঙাং মমিত্তা চংদনবা লাক্লগদবনি। ঈরুজবীদ্রিঙৈগী মমাংদগী চম্প্রা মহী লোত্তুনা থোরাং তোগদবান। য়ারিবমথৈ শাবন শিজিন্নদনা চম্প্র মহী ঈশিং অশী-বদা য়াল্লগা ঈরুজবাগদবনি অঙাং ঈরুজবদা য়ারিবমথৈ সাবন শিজিন্নরোইদবনি। সাবন শিজিন্নরবদি অঙাং মশা শোকই। ঈখোয়গী তুথোং অসি মথুল মচা মচা হোই হায়বসি থঙগদবনি তুথোংশিং অহুদা হুগী মশক ওইরবা সাবন মতি চহনবা ফত্তে। ঈরুজবা লোইরগা অমোনবা অমসুং অফবা ফিমা মচুম কনবা

তৈথোকপিরগা অক্লপা ফিনা য়োমশন্দুনা অঙাংবু হিপহনগদবনি। ঙুমিৎ হু'ন্নদগী তুক'কু ফাওবগী মতুংদা অঙাংগী মখোয় কেন্নৈ। মখোয় কেনপ্রবগী মতু'দা য়ুবী থাও লুপ্লগা লাংশং খোমগদবনি। মাতু ঙুমিৎ খু'দ'গী তোংগদবনি। Sir padi lukes. M D. F.R.C.S. An elementary Manmeel of Mir wifery. page 112.

মমা অমস্তং মচা অনি অ'সগী মরি অসি ওন্থোক্লা লৈনখে। মীরোল্লিভৈদগী অনিমক অমত্তা ওইনা লৈরকপগুম মচা পোক্লবা মতুং খোম থক্লি ওগী মঙু চাহি অত্তম মরি অঙুস্ন অমত্তা ওইনা থমগদোবনি। মরমদি অঙাংনা হিংবদি মমাগী খোম থক্লগ হিংবনি। এরৈখোয়না চারি থ'ক্লবা চিজাক্লা ফরগা হকচা' সুংঙাই অতুগ ফজ্রগা হকচাং সুংঙাহতে অমস্তং অনাবা পোকই। অতুগুম মশা ফত্তবা মমাদগী ফত্তবা খোম থক্লবদি অঙাং নাই অত্তগা অশে বা অমস্তং অফবা খোম থক্লগা অঙাং নোই পেল্ল অমদি তি নচেল-লাইচেল্দ। অতুনদি মমা মচা অনি অসি কয়াদা কন্না মরী লৈনারবা। মরম অতুনা মচা পোকপগী মতমদা মমাগী মশা ফনা থম্নবগী মরিদা প্যাক্লং চংদবা য়াদে নত্ত্রবদি অঙা'বু নিংথিজনা য়োকপা য়াদে।

সুপীনা অঙাং হেক পে কপদা চাক চাক হায়ত্রনা চেন্নব' ফত্তে। অঙাং পোকপা মতমদা সুপী অতুগী জীবান শক্তি য়ান্না থরচ তৌগ্র-বনি হায়রিবা থরচ অতু হ'ঞ্জলহন্নব মগা হেক পোকপগা সুপী অতু পেখাহনবা নত্তনা চাক পা'জবা লাল্লি। মচা পে ক্লবা মতুং সুপীবু ঈশিং লুম্নু লুম্নু শাবা নত্তবা করি অমত্তা পীজন্নোহংদবনি। ঈশিংদা

মোইগী যানবা মপাঙ্গল কনখত্রেদ্রি, চন্দ্রা মহী থরা য়ানবা অঙকপা ক্যমা কাইরে। মতুনা হকচাংগী ঙীমন শোংনা চৎখিবা যাম্না মতোং পাংই। যাম্না চেকশিনগদবদি মপাংগী ওইবা পোৎ (Solid food) য়ারিমথৈ পীজদনা, ঙীশিং পীথক্লুনা নোংমত্তা ওইররগ্গ চরা হেন্দোক হনগদবনি। ময়েকীদি ঙমিৎ হুমি চরা হেনগদবনি। চরা হেল্লোই হায়রগা চাং যাম্না ভানা খোংক্রুম্ন'চংবা থুন তুম্বা হকচাংদগী কত্ত-হোদি থুনা পূখোকখিবা ঙম্বা পোৎ মখল অমা চফুৎ ফুৎলগা পীজগদবনি।

মসিনম্ভ লেনবা ঙমলোই হায়না চাবোকপীনা চীংনরগনা চাক খজিক্কং (চাং য়াম্না হম্ননা) য়েন্দেম চমফুৎ থরগা পীজবা য়াই। অম্বকী মতিক মহী মনাই থক্লুনা লেল্লগা অচুকী মতিক ঙীমন চৎলি অত্তগা তুংদা মশা শেংহোই হায়বসি চাবোকপীশিংনা খঙগদবনি। অদুবু অরাবদি মৈতৈ লৈবাকী চাবোকপীগী থাক্তি য়াম্ন হম্ননা লৈখ্রে। ভাইটামিন য়াওরবা ঙোনা চোইথোক্লবা চেংনা থোংবা চাক চগং পুখম অমগা ঙমু লৈরো অমগা থুম থরগা পীজরগা লেলহল্লি। য়াম্না চাশিল্লু চিকেৎ চিকেৎ চাদনবা হায়না পাউত্তাক অহল-লমনশিংনা পীবী। য়েংবিয়ু হকচাংদা ঙী-পোক্কদবা হকচাংগী মচি ওইগদবা পোৎ মথৈ চাবা কত্তে হায়তুনা থিংলগা চগং থরা পীজত্তুনা ঙমিৎ কয়ানি মরুম লেলহল্লি। মাতুগী কলদি মমৈথংদা মুপীগী মশাতু অনাবা কয়াগী মকোল ওইরে। অতুগুম্বী অনাবী মুপী অতুগী মখোম থক্লগা চাউরকপা অঙাং অতুদি করম্না মশা কগদোরিরা? (লেখকী মকমদা মমা কয়ানা পিক্লবা মচা

নারে য়েংবিয়ু হায়দুনা পুরকই) মতম অদুদা অঙাংগী লাইয়েংদি লায়রক্নুনা মমা চরা হেন্দোকউ অসি চারুখো থকলুখো হায়দুনা চৎহনখ্রগা মচা নাবা ফহনখিবগী থুদম কয়ামরুম লৈ . মখোয়শিং অদু পল্লুবগী দরকার লৈতে। শম্না হায়রবদা মমানা নারবা অমত্তুং মশা ফত্রবা মতমদা অঙাংশিংনা নাই অমদি মশা ফত্তে হায়বসিডা নিংশিংগদবনি।

অঙাং পোক্রবা মতুংদা গর্ভস্থান (womb) অমদি পুক্না মরী লৈনবা শরুকশিং মফম চানা লৈহন্নবগী দমক্তা থাংজেং কয়া লাকশিনৈ। মাদুস্থ ফত্তে মাদুনা চাখি থকখিবা পোৎ তুমহনবদা অপনবা পী অমদি নীংইবা অদু শুইহন্দে। মাদুগী মহুত্তা পুক্তা কি অচোৎপা অমা কাবক কাবক শুমদোক্লগ নঙ্গনগা পান্না য়েংশিনগদবনি। য়েংলিবা কি অচোৎপা অসিগী মংক্তা শামতুগী কি অকংবা অমনা অমুক যোমশিংগদবনি অদু ওইরবদি তুপী তাদুগী মশাগী মৈশা মাঙহন্দে অমসুং নিংথম্বা পোকহন্দে। নোংমদা আনি অহুমলক হেংকদবনি। য়েংনিংবা মতমদা হেক্তা য়েংপা য়াই। অমুক য়েংপদা পুং অমা নত্রগা মাদুদগী শরা হেন্না য়েংপা ফৈ। শাজেল অসি লোইরগা চখগদব শাজেল অমা য়াংলেন্দ কি অচোৎপা (ঙৈশিং অশাবা নত্রগা অইংবা অমদা তেক্তা চোৎহনবা য়াই) অমনা ঙৈঙ্গু মথায়মুক থরপ ত্তৌনা কি অমোনবা অচোৎপা অমগী মথক্তা থারসি। মথা থংলিবা কি অতোপ্প অদুদি হকচাং য়োম্বা থংনবা য়েৎলোম মাইয়োমদা ফুট অমা মথাই য়োম মপান হেন্দোকহনগদবনি। য়াংলেন্দা শাংনা থাঞ্জিবা কি অদু লেংজুমদগী নিং য়োনা

অমদি নঙ্গলগী শরুক পুম্নমক থুংনা থাগদবনি। থাগ্রিবা ফিশিং অতুগী মথক্তা ফুপী অতুনা ইপহল্লগা থবাক্তী য়েৎ অমদি ওইরোমদা মপাল শন্দোক্তুনা লৈরিব অতুনা পূক অমম্তু থবাক্তী শরুক পুম্নমক য়োমশিনগদবনি। য়োমশিনবা লোইরবা মতুংদা কি লুম্না শুপচিন গদবনি। মতম পুং অমা নত্রনা থরা হেন্না ভোবা কৈ।

পীগ্রিব শাজেল অনি অসি শিল্লোন শিনজিন ভোবা য়াই চায়বদি অয়ুক্তা অমা, মুংথিন্দ অমা নোংমদা অহুম মরিবক য়েৎপা য়াই। ফাউরোইদবা অমনা য়েৎকদবা ফিশিং অতু পংকন কন্না লাকশিন্দনা য়েৎলোইদবনি।

মচা পোকপা মতমদা ঐখোয়গী লৈবাক্তা ঈশিং অহিংবা. ঠৈ-রা শঙ্গোম অসিনচিংবা শিজিন্নবদা য়াম্না কিনা খোকই। মসি অবানবনি। চাবোকপাবু হয়াইজার নাংখিবা নত্রগা কালৈ (wine) থকপ য়াই চায়তুনা পংখক্লগা অফ-অফবা অহাওবা হকচাং ফগদবা চিঞ্জাকশিং পীজবদা লিংই। মসি য়াম্না লানগ্রবা য়াকাম্নি। অপুম অশা অথা অয়াক্তী পোৎ চাবা, থকপা পাওদে মসিদি থওজিনবা দরকার ওই। মাহুনা খোম হঙ্গৎহনব়া য়াই অমম্তু হকচাং ফৎহন্দে। চাবোকপীনা চাবা ফবা চিঞ্জাকশিংদি মথক্তা "মীয়োংনবী ফুপী অমনা থওগদবা" হায়বা অদুদা নৈনখিবা মচা পোক্তুনৈ মরোলিগৈ মতমদা শিজিন্নবা ফবা সাত্ত্বিক আহারশিং অমনি। চিঞ্জাকশিং অতুনা সাত্ত্বিক আহার ওইরবদি করগুম্বা অথিংবা অমত্তা লৈতে।

য়াফম অমনা চাক চাবা মতমদ নত্রবদি ঈশিং পিথক্লদবা য়াম্না থেংনগ্রে। চারবৈ মতমদা হেক ওম্বৈথ পিথক্লে মতুংদা

খোরাংদনবা। করিগুম্বা করক্তানা ঈশিং খোরাংদকুবসু পীথকদে। রাক্ষম অসিদি লাল্লবনি। চাক চারিবৈ অমসুং চারবা মতুংদা চাখিবা পোং ভুম্নবগীদমক পাচকরস (gastric juice) কোবা মহী মথল অমা চাকখাওদগী খোরকই। ঈশিং থকচিল্লবদি মহী মথল অসি য়াম্না লেপকল্লি। মাঙুগী কনদি চারা থকপা ভুমহনবদা অপনবা ওইরে। ঈশিং থকপদা খ্বাইদগী কবা মতমদি পুক মহেং তারক্লবা কান্দনি।

চাবোক্লিবী ঙুপীনা মাংখোকপা য়াব্রগা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা পরা অমা নত্রগা মতুদগী থরা হেন্না অমাং খোংদা কাপশিল্লগা ঙাইহাক থাঙলগা মতুংদা মাংখোকদবনি। মুমিৎ ৪/৫ নি মাংখোক তবগীসু করিসু চিন্তা তৌবিদবা ঙুপী য়াম্না য়াওই। মখোয় অদু অরানবনি। হকচাংদগী অমাং অশোয় শেংনা লৌখোক্লবা লাক্লগদবনি। য়া'রবমথৈ মমাগী মশা নাহন্দনবা হোৎনরগা মমা অমসুং মচা অনিমক্কী মঙ্গলনি।

মচা পোকপদা ঙুপীগী মশা য়াম্না শোক্লি। মসিগী মরমদি পুক্কী শরুক অর্থাদ গর্ভগী শরুক (Womb) অদু মশা মশাগী মফমদা লৈহনবা ঙমদবনি। মসিগীদমক চিঞ্চাক অমসুং হকশেলগী নিয়ম শঙবগা লোয়ননা হকচাং শাজেল থরসু তৌবা য়াম্না দরকার ওই। মথাদা পীরিবা শাজেল অনি অসি মুমিৎ খুদিংগী চাং কায়দনা তৌবা অঙকপা ক'না কাম্নৈ হায়বসি অথঙ অহৈশিংন পুখোক্লে। মুমিৎ ১৫ (তরামঙা) নিগী মতু'দগী শাজেল অসি চথবা য়ারে। মচা হেক পোকপগদি চথগদবা নত্তে।

মসিগী মওংদি তপ্না তপ্না খোং নাম-নাম শিল্লোন শিনজিন থাঙ্গৎকদবনি। স্বর কায়দনা ৮দগী ২০ (নিপালদগী কুন) কাওবা। তোবা য়াই। ওমগদবা লৈরবদ মাহুদগী থরা হেন্না তোরবস্থ য়াম্না কাইন্নে, অকায়বা করিস্থ লৈতে।



লোংনা হিপ্লগা ফাম্না তপ্না খোং অনি পুম্না পুম্না থাঙ্গৎপা অমস্থুং থাদবা অস্থুম্না শিল্লোন শিনজিন ৫ | ৬ (মঙা, তরুক) লক



তোবা য়াম্না কাইন্নে। পাঙ্গল লৈরক্লবদি চাং থরা থরা নোংম-নোংমগী হেঙ্গৎলগা ৯/১০ (মাপল তরা) দগী থরা হেল্লবস্থ য়াই। মাসিস্থ থরদি কঙৈবা য়াদে।

মাসিদগী নত্তনা মুপীনা মখোং অনি মাংলোমদা তিংথোক্লগা কমগনি। মাসিদি মমাংগৈদগী হৌনা চাবোকপী মুপী থুদিংদা তৌবা টই। পোত্থাবা মতমদসু মাংনা মাংলপ তৌনবা কি থাগদবনি।

শোয়দনা খঙগদবা অমনা মুপীনা হকচাং ওইশিন্নবা ঈশিং আশাবা লৌবা কান্দা ঈশিং অশাবদমক শিজিন্নবা ঙাদ্রি। ঈশিং অই'বগী মিনিট ১/২ (মিনিট অমা অনি) মরক মরক্তা য়াওগদবনি নত্রবদি হকচাং থুন-ওইশিন্দে। তুংদসু মশা শোক্লিংঙাই য়াম্না লৈ।

য়াম্না শম্না হায়বা তারবদা চবোক্লিবী মুপীনা মচাবু অমসুং মশামকপু মশা কনা থম্বা ওন্নবগীদমক চিঙ্গাকী অমদি মুমগী হকলোন (Personal Hygine) গী জ্ঞান লৈগদবনি।

(৩) পোকপা নৌরিবৈদা অঙাং য়োকপা।

মমাগী মখোম নিংথিনা থোক্লিবৈদা খোমগী মত্তা পীথকপা কবদি ঈ'শং অকবদা খোইহৌ য়াদুনা পীথকপ'ন। practice of nature cure, page 418 দগী লৌখিবা থোকপা অঙাংবু খোম ইনবা কয়া পাংদে। পোক্লবা মতুং পুং ৮ নিপাল য়োম্রিবা কাওবা খোইহৌগা ঈশিংগা য়াম্নরগা ইনগদবনি। অতুগী মতুংদা অকবা মবুক তম্না খোমইনবা মুপীবু খোম ইলহনগনি।

য়াম্না চেকশিনগদবদি খোমইনবী মুপী অহুনা শাওরিবৈ অমদি মৈশা লাংশিবৈঙদা খোম ইনবা হোনদে। চিঞ্জাক অমসুং রাথল অনি অসি য়াম্না মরি লৈনৈ। খোম পীথক্লিবী মুপী অদুনা মপুকচেল ফজবী অতপ্পী ওইজরবদি, হয়েং অঙাং অহুনা চাওরগা অঙাং অদুগী পুকচেল অদু ফজরোই অমসু মশা ফরোই। অফবা অমসুং ফজবা লমচৎ অয়াম্বা অঙাংগী মফমদা অহানবা খোমইনবদগী হৌনা চুসন হৌবা হোরবনি। মুমং হুম্নি শুরবা মতুংদা মমাগী খোম পীথকপা হৌরবন। মসিগী মমাংদা অফবা খোমইনবী ফংজ্রবদি মুমিং হুম্নি চুপ্পা খোইহৌ অহুম ইনবা কৈ।

মচা পোক্লবা মতুংদা মমা ওইবীশিংনা মশাগীদমক য়াম্না চেক-শিনবগুম মচাগীদমকসু য়াম্না চেকশিনগদবনি। অঙাংগী চাওরগা ওইরগদবা মশা অমসুং লমচৎ পুম্নমক অয়াম্বদি মতম অসিদা হুনখিবা মরুগী চাউথৎলকপা পাম্বীনি। ঈ নোরিবৈঙদা চাখোক্লিবা মুপী অদুনা মুঙাইতবা রাথল, চিন্তা, অশাওবা, অকিবা অমসুং তম'থবা অসিনাচংবা তমগুণ পুম্নমক থাদোক্কদবনি। ওম্বমথৈ মুঙাই-তবা রাথল থাদোক্লবা লাক্লগদবান। হেক করিগুম্বা রাকম অমদগী মত্রগা খোদোক অমদগী পুক্লিংদা মুঙাইতবা নত্রগা অশাওবা পোক্লবদি, ঐ শাওরমাল্লে হায়না খগ্ৎহুনা অশাওবা মুঙাইতবা রাথল অদু থাদোক্কদবনি। মচাদা খোমইনবা মতমদা য়াম্না পুক্লিং মুঙাইবা অমসুং মুংশিনা লৈগদবান। খোমইনবা মতমদা অশাওবা অমদি অকিবা অসিনচিংবা পোক্লবদি মমা অহুগী ঈ অমদি খোমদা অকায়বা পোকই। মরম অহুনা রাথল মুঙাইত্রিবৈ মতমদা খোম

ইনবা হৌনদে। অশাঙ-অয়াক য়াওশ্রবদি মতম অহুগী খোম অহু হুগী মশক ওইরে খনগনি অহুগা মতম অহুগী খোম অহু শুমদোক্না লোথোক্লদবনি। অসুম্না অঙাংবু খোম ইন্দুনা য়োক্লর্বদি অঙাং অহুগী তুংগী লমচৎতা খোইদোকপা শোয়নিংঙাই লৈতে।

নোংমদা কয়ারক খোম ইনবা ক্ষবগে হায়বসি ঙসি কাওবদা কনানসু কুপ্না থিজিন্নদে অমসুং খঙলবস্থ মদু চথনদে। চাংনাইবা মতম কক্না নোংমদা অঙাংবু ৩/৪ (অহুম মরিরক্তগী) হেন্না খোম ইল্লোইদবনি। অঙাংনা হেক কপ্না থুদিংগী খোম ইনবা হৌনদে। কপ্লবনি হায়দুনা পংপীদা পীথক্রবদি তুম্বগী শক্তি বাত্না অঙাংগী মশা মাংনবগী মরম ওইরে।

Dr. Poge না মহাক্কী লাই'রক "How we feed the Baby" হায়বা অদুদ নোংমদা অহুমলকথক্তা অঙাংবু খোম ইনগনি নত্রগা পীজগনি হায়না মত (opinion) পী র। পুং ৬/৬ কান্নরগা পীথকপা নত্রগা পীজবগী থবক তৌগদবনি।

মতম কয়া শাংনা খোম পীথকদগে হায়বসিস্থ চাবোকপী জুপীনা মুন্না খঙগদবনি। Dr. Lakshmi Narayan Choudhury না মাগী লাইরিক Ideal children হায়বা অহুদা ইরি— "য়ামত্রবদা অঙাংবু চহি অানিদি মমাগী খোম পীথক দবনি"। মতাং অসিদ ঐখোয়না খঙগদবদি মমা অহুনা নাওরোল থুবদগী মতম চাদনা মীরোলত্রবদি মমাগী খোম লেপহনবা ক্ষরে। মমাগী খোমগী মহুত্ত' হামেং মখোম নত্রগা যণগী মখোম পীথক-দবনি। মংরোম্রবদি চহি মরি শুবা কাওবা খোম পীথকপদা

খোইন অকায়বা নৈতে মমা ওইবী অমনা মখাগী নিয়ম অসি খংজিনবা দরকারনি।

অয়াওবা পোৎ	মমাগী খোম	শঙ্গোম
ঈশিং	৮৭·১৫৩	৯৭·০১২
মহাও	৩·০২৮	৪·২০৯
ছানা	১·০৪৬	৩·২২২
অথুম্বগী শরুক	৭ ৪৬	৫·০০০
সোডাগী শরুক	·১০১	·৫১৭

মমাগী খোম মরাং কায়না খোক্রুবাদ লফু মহী, তিংখৌনচিংবা নাপী মহী অসিনচিংবা অথা অয়াক য়াওদবা মনা মশিং অমদি নাপী শিংশী (herbs) গী মাহনা খোইহী য়াম্লগা মমানা থক্লদবনি। শা-ষন্না নাপী শিংবী চারগা মখোম খোক্লুবসি মমা ওইবী অত্তুনা যুম্ন থঙগদবনি। লেখক্ল মাসি চাবোকপী কয়াদ চাংয়েংলবনি। থক্লদৌরিব নাপী মহি অত্তুদা ভোদবা শঙ্গোম ছটাক অমা নক্লগা থর হেন্না য়ানবা য়াই। নোংমদা অয়ুক অমসুং জুমিদাংৱাইরমগী মতমনা অরি রক থকপা অঙকপা কংনা কানৈ। চাংদ অমুক থকপদা য়াশ ভস্ম ই অমা নক্লগা থরা হেন্ন থকপা কৈ। খোম খোকপী ঙ্গুপী ওইরবসু চাবোকপীগী ঈ অত্তু শেংহনবগীদমক্তা মাসি শিজিন্নগদবনি।

শাজেল কয়ামুক তৌদুনসু মশা কত্তবনা হেন্দুনা খোম শুক-খোক খোক্তবা ঙ্গুপীসু লেংনৈ। মখেম অত্তুগীদমক্তি অঙাং য়োকপদা অরুবা হিয়ম অমা ওই। অত্তুগুম্ব- মতমদদি হামেংগী মখোম্না অঙাং য়োক্লদবনি। মরমদি হামেংদি মখল মথা অয়াম্বা মনা মশিং চাই।

মরম অতুনা মখোমদা নিংথিনা ভাইটামিন অমসুং মথল মথা অয়াম্বা মিনরেলগী শরুক কাই। কারণুম্বা হায়েংগী মখোম ফংদ্রবদ্দ মণগী মখোম পীথক্কদবনি। শঙ্গোমদা মমাগী মখোমদগী প্রোটিনগী শরুক হায়বাদ হকচাং নোয়থৎহনবা ওম্ব শক্তি শরুক অংম থেম্না য়াওই। মরম অতুনা শঙ্গোম শিজিন্নবদা অঙাংশিংনা তুমগন্দে। শা মণগী মখোম তুমহন্নবীদমক ঈ শং য়ামগনবনি। অগানবা পীথকপা হোৎদা শঙ্গোম শরুক অমদা ঈশিংনা শরুক অহুম য়ামগদবনি। মমৈথংদা ঈশিংগী চাং থরা থর ত রক্লগা শঙ্গোমগী শরুক্লা থেম্লক্কদবনি। অঙাংনা চহি অমা ফাজিনক্রবদি ঈ শং য়াম্রবসু য়ারে। পীথক্রবগীদমক্তা শঙ্গোম ঙোগদব নত্তে। মহিক মনাগীদমক থোহনা চিংনরোইদবনি। চিনগদবা হায়রবু মশ কবা মণবীরা নক্রগা মশা কঙবা মণবীরা হায়বসি মুন্না য়েংগদবনি। য়াম্না চিংনরবসু কাবক কাবক শোহনবা য়াই শঙগদবদ্দ ঙোখোক্রব শঙ্গোমদি ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী শরুক য়ম্না মাংগ্রবনি হায়রদি শঙ্গোমগী মগুণ হন্থরবনি। শুদ্ধদা ঙাকারবা শঙ্গোম; লিক্লি অমগী মঙ্গদা হপ্লগা মথুম থুম্লগা অহৌংবা ঈশিং য়াওবা পাত্র অমগী মমুংদা থম্লবাদ শঙ্গোগী মগুণ মাংহন্দে।

শঙ্গোমবু থুমহন্নবগীদমক্তা চিনি য়ানবা ফত্তে। চিনি য়াল্লবদ্দ অঙাংগী শরু শয়াং শাগৎপদা চংবা ক্যালসিয়ম (Calcium) হায়বা থুমগী ভাং অতু মাংই। মাতুগী ফলদি অঙাং ময়া হোৎদা থিল্লি (য়াম্না ওপ্প হোই)। অমদি তুংদা অঙাং ময়া শোকই। অসিদা নওনা হকচাংগী শরু চাওথৎহনবদা অপনব পী অহুগা

শরুগী মথল মথা অয়াম্বা লায়রা পোকহল্লি। থুমহন্নবগীদমক শঙ্গোমদা কিসমিস মহী, খোইহী, শঙ্গোমগী চিনি অসিনচিংবা মশা কগৎকদব, পোৎ য়ানবা য়াই। হায়রিবশিং অসি ক বদ, থুদোং চাদ চাগ্রগা চিন অঙাংবা চাং য় ম্না ত না য়ানবা য়াই। চিনি অত্তোবদি শুকয়ান য়াম্দবা কৈ। মরমদি মত্তোশাগী চিনিদগী ঙৌকন্নবগী-দমক্তা "রসায়নিকদ্র J" কয়া য়ানগ্রবনি।

শা-মগগী মখোম পীথকপদা অঙাং মশা শোক্তনবা তিংথোনচিংবা নাপীগী মহী নত্রগা মনা মশাংগী মহী থরা থরা য়ানবা হায়নিংঙাই লৈতন কাম্লৈ। হকচাং শাগৎপদ চংবা শঙ্গোমদ কংদবা অরুাৎ-পাশং অত্ত নাপীশিংবী মহীদগী ক'বা ঙমই। পীথকদোরিবা পোৎ অতদ খোইহী অশেংবা য়াম্নবা কংনবা লাক্লগদবনি। নাপী শিংবী মহী অমদি খোইহী য়াম্নরগা পীথকপা অসি মমাগী খোম মরাং কায়না ক'লিবা অঙাংশিংদা কাওবা পীথক্লবা লাক্লগদবনি। মাত্তনা মমাগী খোম শে'দবগী দে'য অত্ত কোকহল্লি। মনা-মশাংগী মহীদা নত্তনা মতম মতমগী অহাওবা উটৈ, রাহৈ কমলা কিশমিস অমসুং কিহোম অসিনচিংবগী মহীগা ঈশংগা য়াম্নরগা পীথকপা য়াম্না দরকার ওই। অমুক পীথকপদা চামচ অমা নত্রগা অনিনা ওক্লে। পাঞ্জ পীনক হৈত্তবদগী অঙাংশিংদা করি করি লায়না পোকহনবগে হায়বত্ত Dr. Miss. Rudhu Karmud Oficer on special duty (Nutrition) না ভারতকী অঙাশিংগীদমক্ত মথাদা হ'রম থরা লৈনরি।

ভাইটামিন "এ" য়াৎলগা অঙাং মমিৎ শোকই। উনশা কত্তে অমস্তং য়েংথুমিৎ থুংই। ক'রগুম্বদ মমিৎ তাংই। মরম অদুনা ভাইটামিন এ মরাং কায়না ফংবা মনা-মশীং অতেকপা নাপুমানবা মনা মাশঙ্গী ইনশাং শঙ্গোম য়েরুম অমাদ কোডলিভর ওইল (Codlever oil) শিজিন্নগদবনি।

ভাইটামিন বি ১, বি ২, য়াৎলগা মচীন মরৈ চাকৎপা শরৈবান থুংবা আসনচিংবা অনাবা পোকই। মরম অদুনা শঙ্গোম মাখল, ঙা * ৪ অসিনচিংবা মমান মতিক চানা চাগদবনি।

ভাইটামিন সি য়াৎলগা ময়া ফত্তে। য়ারম ঙী শোকই। কমলা, চম্প্রা, হৈক্রু, কিশামস, কিহোম্বচিংবা হৈরাদ ফংগনি।

ভাইটামিন ডি—মাসি য়াৎলগা চাওবা শিল্লি অমাদি মশা নোয়বা ওমদে। মপাঙ্গল শোল্লি অঙাংগী চাওব থিনদা অমস্তং রিকেট শরুগী লায়না পকই। ভাইটমিন অসি নুংশাদগী ফংই। কোডলিভর ওইলদসু ভাইটামিন ডি ফংই।

প্রোটিন মসি য়াৎলগা চাওবা থিল্লি অমদ মশা নোইবা ওমদে, মপাঙ্গল শোল্লি মশা ফত্তে। শঙ্গোম, হরাই-মুক, লৈবাক হরাই, ঙা অতেকপা য়েরুম শঙ্গোমদগী শেম্বা অচাপাৎ অসিনচিংবদা প্রোটিন মরাং কায়না ফংই।

---

* ৪। ঙা—চাবোকপানি ঙা পংচা চাবা ফত্তে। মরমদি মনা মশিংদগী ঙানা হায়া থিবোং থারুন্দ পুমথবা হায়। মাহুগী ফলদি তুংদা হকচাং শোকচিল্লকপনা হেল্লি।

কার্ব্ব হাইড্রেট রাংলগা মপাঙ্গল পোল্লি। আলু, চেং আটা, বার্লি অমসুং সাগু পীজরগা মপাঙ্গল হাপ্পী। অঙাংনা য়াম্না পীক্লি-বৈদা চিঙ্গাকশিং অসি মমানা মশাগী অমদি মচাগীদমক্তা শিজিন্নগদবা পোৎ ভাক্নি। অঙাংনা চাবা থকপা হৈরক্লবা মতমদদি মচাবুসু চাং কক্ল কক্ল থরা থরা পীজবা হৌগদবনি।

চাবোকপী সুপী অমনা মচাগীদমক অমদি মশাগীদমক্তা করি কর্রি হৌরমদ চেকশিংগদগে হায়বদু থরা মথৈদি নৈনথ্রে। নৈনথু-বাশং অদুদা নত্তনা কুপ্না নৈনবা য়াবা রাক্তম করামক্রমসু লৈরি। অদুবু লাইরিক অসিনা মাদু লোয়না নৈনক্রবগী শক্তি লৈতে অদুগা নৈনদ্রবসু অয়াম্বনা খঙতরবা রাক্তম ওইনা তোই। অদুম ওইনমক অঙাংগী ইরু-মাহথজবা, কমুং কাল্লুং অসিগী মরমদা থজিক্কং মথৈদি নৈনবা চুমই।

অঙাং অমদি মমাগী কমু'দা শিজিন্নরিবা কি-রোল পুন্নমক মশা নান্না নান্না থমবা লাক্লগদবনি। য়ারিবমথৈ কত্ত-হৌদি পংশি শিজিন্নরোইদবনি। অঙাংবু হিপহন্নবগীদমক্তা লাশিংগী নত্রগা তেরাগী কি শিজিন্নবা কানবা লাক্লগদবনি। অঙাংগী শিজিন্নগদবা কিদি য়াম্না তোয়না শুদোকপা য়াবা কি ওইগদবনি।

মথংদা চেকশিনগদব'দি ঈরুজবগী মরমদনি। চহি অমগী মতম কাওবদি ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা ঈরুজবীগদবনি। অঙাং ঈরুজবী-নবগীদমক্তা চম্প্রানচিংবগী মহি শিজিন্নব নত্তনা সাবন য়ারিবথৈ শিজিন্নরোইদবনি। সাবন শিজিন্নরগা ভাইটামিন 'ডি' মাঙহল্লি অমদি শকচাংগী অরংবা মাঙহল্লি। নোংমদা অহুম মরিরক হায়বদি থরা তোইরপ অঙাংবু ঈরুজবীগদবনি।

পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদি পুং ২০ (ক্রম) লোম তুমই। থা ৩, থা ৬, চহি ১ শুরকপদা মথং শিংবনা পুং ১৮, ১৬, ১২ তুমই। চাওরাকপা মতুং ইন্না তুম্বগী মতম অসি অশুম অশুম হুন্থরকই। মসিগী মতুংইন্না অঙাংবু য়াম্মথৈ তুম্বা থুগাইদনবা লাক্কগদবনি।

অঙাংবু খুশা মরাং ক'য়না ফংহন্নবা মম্মা ওইবীশিংনা হোৎনগদবনি। হুংশ য়াইহনবদা মকোক্তি হুংশা য়ৈহন্দনবা থোৱাং তৌগদবনি অদুগা হুংশাস্থ অযাকপা হুংশা ওইরোইদবনি; হুংশা য়াইপোক য়াইশিনগী থবক অসি মচাদা নত্তনা মমাস্থ তৌগদবনি।

অতোপা য়াকম অমনা অঙাংবু মতম চুপ্পদা হুংশিরবনি হায়রগনা পোত্রনা পমত্রনতা থম্বা হৌনদে। মাত্রনা অঙাং মাঙহল্লি অমসুং মবুক ফংহন্দে। মতোমতা মনিং তম্না মখোং মথুৎ কাওহনা, চোংথন্দুনা কৈহন্নবা চংস্লগদবনি অদু অঙাংগী দম্মাক্ত হকচাং শাজেলান হায়বসি ঐখোয়না কাউবোইদবনি।

অসুম্না অঙাংবু নিংথিনা য়োক্লবগী পরমেশং অসি চথত্তনা মমা মপানা মচাবু হুংশিনা অমসুং চান্না য়োক্লনি। অসুম্না তৌরবদি তুংগী ফিভমদা অঙাংগী পোইনা শোয়নিংঙাই লৈতে।

(৪) অঙাংবু কিহনবা অমসুং ফল।

লমচৎ শেমগে হায়রবদি অঙাং ওইরিবৈঙদগী হৌনা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরমদি অঙাংগী পুক্লিংদি য়াম্না শেংই অমসুং তক্ক

তরুই মতম অসিদা ঐখোয়না অঙাংবু শেম্নংবা মওংদা শেম্বা য়াই। অঙাংগী খমোয়দি লুরবা অমসুং ঙৌরবা ফিগুম্বনি। অঙৌবা ফিদা ঐখোয়না শঙ্‌নিংবা মচু শঙব য়াবগুম অঙাংগী থম্মোয়দি— অঙাংগী পুক্লিংদি শঙ্‌নিংবা লমচৎকী মচু শঙ্‌বা য়াই।

অঙাংদি হেক পোকপা হৌরকপদগী মমা মপা অমসুং মথক খোংবশিংনা শিক্ষা পিবা হৌরবনি। মতম অসিদগী হৌনা ফজবা অমদ কিদম্নংঙাই ওইবা মথলগী শিক্ষ পীগদবনি। মতম অসিদা অংাংগা লোয়নন্নবা মপা মমা নত্রগা অহল-লমনগী অচৌব দায়িত্ব লৈ। মপোয়না অঙাংবু লাম্না লমজিংলবদি মমৈথংদা অঙাং অতু অপোয়বা অঙাং অনা শোয়দনা ওচরৈ। থুদম ওটনা হায়রবদ অঙাংবু কপ্পা থেম্নবগীদমক্তা "ত্তপত লাক্লে" নত্রগা লমহুই লাক্লে, লমহুইনা চ জান। "হো! লমহুই লাওহে। অঙাংশি কপই চারোয়াও! আঃ কপত্রে, কপত্রে ঐখোয়গী বসন্ত কপত্রে, লাককহু, হে লাককহু"! কারগীনো অঙাংবু সুম্না থেম্বা হৌনত্রা? পীকখ্রবা অঙাং অতুগী মপুক্লিংদ মপা মমা অতুনা কিবগী মরু হুনজিনখীরে। মরু অতুনা হোরক্লুনা চাউথংলক্লবা কান্দ'দ অঙাং অতু অমম্দা মপান থোকউ হায়বা য়াত্রে। অয়ুক মুংথিন্দা ফাওবা নকথ্রবা পুথ্রী নত্রগা লমজাও তাম্না চংলু হায়বা য়াত্রে অয়ুক মুংথিলদা ফাওবা অকিবা পোকহল্লে। অসুম্না অঙাং অতুনা মমিৎ ঈথক থক্লা কিরিবা অতুগী মরম্না অহল লম্বম্ন'নি। অঙাং কপ্পা থেম্নবগীদমক 'য়ে'উনেহে' থাসি য়ে'উনে! ফজত্রা! পামজত্রা! ইমা হোরেন পুবীরকে লোরু-গেকো, ইচাগী ওইহনগে অসিনচিংবা হায়রবদি অঙাং অতুগী মপুক্লিংদা

ফুঙাইবা অমা পোক্লোইদ্রা ? মমাংদৈগী অশিংবা অহল-লম্মন কাংবুনা মচা-মশু কপ্লব, কান্দা কিহনবগী মহুত্তা অঙাংশিংবু হয়াউজনবা অশুম হায়না নাউথেমললমই ।

থা থা থাবুংদোন !
লচা মোরানবী পোবীগ,
পোবী লনম লম্বগে,
কৈবোং চরোং অমতা থাদবিরকউ ।
আঃ নখি-নয়ু মরক্তা ;
তাথরে, তাথরেগো ।

অসিনচিংব য়ংদৈ কয়া হায়দুনা অঙাং থেম্মরমই তৌজিক ফাওবদা ঐখোয়না অঙাং অকপ্পা থেম্মবগীদমক্তা থায়নগী অহল-লমনশিংনা অতগী কিদম অত ওসি ফাওবদা লোনম্নিবসি ন । চাউরক্লবা মতমদা ঐখোয়না অঙাংবু মপোনা লৈবা কৌগন্দবা মী অমা ওইহল্লিংলবদি অঙাংবু য়ংরিবমখৈ কিহল্লোইদবনি । পিক্লুইদগী হৌনা চাউরক্লবা ফাওবদা অকন অখোগী য়াবী কয় লৌবীদুনা অঙাং লাকদবনি । অশুম তৌবন মশাদা মথৌনা অমম্ম মপাঙ্গল পোকহল্লি ।

ঐখোয়না অশুম অঙাংবু য়াম্না অঙাং ওইরিদৈগী কিবা পোকহন বদি হয়েং চাউরবা ফাওবা অঙাং অড়ু অকিবা হায়বা পোংশক অহু অতুম পকথ্রগনি মহুদ কায়রকপদি হয়েং মমাল্লবা তিন্নরকপা অমদি অত্তোপ্পা থবক কয়া তৌরকপা, লাম্না ওইরকপা য়াবা, এরোপ্লেন ড্রাইভর ওইরকপা য়াবা, অসিনচিংবা

হিরম কয়ামুক্তা অঙাং অত্থু মমাল্লবশিংদগী শোংখখিবা য়াই। খুদম ওইনা হায়রবদা উচি অঙোবা কিবা অঙাং অমনা মানা হয়েং অহল ওইরক্রবা কাওবদা মতুচোম্বা অঙোবা পোং মখৈ শোয়দনা কিরকই য়ায়া অঙাং ওইরিঙৈদগী এখোংনা অসুম কিবা হোঙ্গবদি তুংদা অকায়বা য়ায়া লাকনি মাঙুনা মখোয়গী মশাদা হৈনিংদবা থবক কয়ামরুম থোয়কনি। অতুনা য়ারিবমখৈ এখোয়না হায়বদি মমা মপা ওইবশিংনা য়ারিবমখৈ অঙাং থেম্বা মতমদা—অকিবা শুরুপ অকিবা বাঙাং থক শিজিন্নরোইদবনি। তোববুদি অকিবা হায়বসিসু মী ওইবগী গুণ অমনি।

(৫) অঙাং বারকপা

চহি মঙা ফাওবা অঙাংবু য়োক্লনি। চহি তরা ফাওবা ফুগনি, চহি তরাতরুক শুরাদি মমা-মপানা মচা অত্থু মরুপকী মতৌগুম্বা লোয়নগনি হায়রি। মসি হায়রপ চখবা য়াবা রাকমনি। অদুদি নত্ত্রতুনা চহি তরাগী মতুংদগী অঙাং রারকপা হোৱা কাংবু অমা য়াওরি মাতুদি-লাল্লবনি। মাতুগী ফলদি মপা-মমা ফুগে হায়রকনি। হৌজিক্কী মতমদা মচানা মপা ফুরে মমাওনা ময়াম্বা ফুরে অসিনচিংবা তারিবসি পিল্লিঙৈদা অঙাং রারক্লবননি।

অঙাং য়ারকপদ' মপা-মমা নত্রগা অহল-লম্নুনগী অশোয়বা য়াম্না লৈ। অঙাং অমদা "নখিবো'দা চাগনি থ'ই, শীং চরা অমা থিগনি থঙদে। খোঙপাক্ত হেক কাউন্সিলবরু!" হায়না চা'ক চারিঙৈদা নত্রগা ক'রগুম্বা থবক অমা তৌরিঙৈদা য়াম্না থিনা হায়রবা লাক্লি। অঙাংনা শীং থিগনি থঙবা হৌনদে। য়ুম্বানবগী মবমদা অঙাংনা থঙ'জিনব হৌনদে। কসোন'চিংবা দার্শনিক'শিংনা হায়রমই— "অঙাং'দি অঙা'নি" হায়ব'দি অহল নত্তে, অহলগুম্না শিংদে, অহলগুম্ব' মশা'গী ওইজবা থঙদে। চৈ অমা নত্রগা চৈশু অমা পায়ত্তনা মহুগী মথক্তা তেংলগা শগোলনি নত্রগা শামুনি থন্দূনা মুং'ঙাইবা ফং'লিব' অঙা'নি। শায়বগা চাংগতনা মপু ওইরিবা মপৌ'নি। মসি অঙাং'গী মহৌশ নি। অচু ওইরব'দ অঙাংদা য়াম্না থিনা ঙাংবগী চৈবগী দরকার লৈতে। মাতগী মহুত্তা য়া'রিবম'থ মপুক্তি' হরাওনবা য়া ঙাংত্তনা অঙাং য়ারকদবনি। থুদম ওইনা হায়ররদ "বিজয়'দ মঙাশুবদা মকোক ওইরি, নংশু বিজয়গুম্না হোৎনৌ"। মাদি অয়ুক অঙনবদা হৌত্তনা লাইরিক পারগা, থরক শু'। কো চেং শুবদা মমাগী মতেং পাংই চাকস্থ থোংই অত্নগা শাং'স্থ থিজিল্লি, ইচা'দ বিজয়দগী হেন্না জ্ঞান তাবনিদা, ইচানা মরম ওইরব'দ লাই'রক কম্না পারবাদ পাবুংনা ঘড়ী লচোবা অমা লৈবীগ'নি, থো'উপস্থ বিজ্রয়ন' তোংলিবত্নদগী হেন্না ফবা অমা লৈবীগনি, অহুগা ন'গী পোংগ্র'ও অত্নস্থ পাবুংনা অকবা অমস্থ লৈবিনি। চংলো চংলো লাইরিক পারুয়ো থঙত্রগা ন'গী তাচোদা হ'ঙ। লাইরিক পাবা লোইরগা

শঙ্গোলদগী শম্ফি অমা লেংদোকউ ; নং কাউগনু সুমিৎ থুদিংগী শীঙ চম্না অমমম থীদোকউ হায়দুনা অঙাং রারকনবনি। অঙাং ওইবনা হায়রবা শীঙ অমা থীরম্লগনু মতম অতুদা মপা মমা ওইবনা হেক্তা শাওদুনা "ঐন' হায়বা য়াম্রেদনা, নং হোরেলগা শীঙ থীরমম্রবদি নমায়দা নেৎশিনগে. থীবোংজাউসে, চাকপু চারিনে" অসিনচংবা হায়বগী মহুত্তা "হেৎস্ত নংদি পাবুংনা শীঙ থীযু হায়বতু থিজ্রবরা ? শীঙ থিজ্রবদ নমামা চাক থোংলম-দাইদা য়াম্না রারে, নখোয়না স্কুল চৎপদা চাক চারিবতু শীঙ য়াওজ্রবদি য়াদবন, মরম ওকউবে, তম্লবদি মৈহৈ তৈতবনি, নশাস্থু ফত্তবনি। নং নশা ফনিংদ্রা ? অসিনচংবা রাহৈ হায়দুনা অমুক রারকনবনি। মতম অৎদসু অঙাং ওইবনা নোংমা নিনি শীঙ থীরম্লগা অমুক তম্লক্নুনা তোকখ্রে। মতুদসু চৈনা হেক্তা ফুহনা নত্রগা য়াম্না লওথোংদুনা রারকদবা নত্তে। অঙাংদা ফত্তবা থবক্তা দগুদি পীগদবনি। মতুগী মহুত্তা অঙাং অতুনা চাক চাগে হায়দুন চংলকপদা চাক পীজরে ইদবনি। মানা মতম চনা শীঙ থীরক্লুবনিনা মতম চানা চাক থোংলরোইদবনি। স্কুল কারমদাই থোরদুনা চাক চাগে চংলকপদা নংনদি শীঙ থিগনি হায়বা কাওরবনিনা চাক থোংনবা শীঙ লৈতদুনা চাক থোংদ্রে, ওসি ন চাক চাদ্রবসু চৎপ.. নংন. .রম ওক্তবসিদা অসুম্না হায়দুনা ইক-কজনা অদুম থাদোক্লদবনি। মতাং অসিদা মমা-মপা অতুনা মচা সুংশরবনি হায়দুনা মীওোন্দগী চাক নিরু-দুনা পীজরবদি মাহু মচা সুংশিবগী থুদম নত্তে ; মচাবু সুংশিদহুনা

মাঙনবা তৌবনি হায়না থঙগদবনি। ঙসি অসুম্বা অঙাং অহু লাকখিবগী কলনা চয়েংদ শীও খিয়ু হায়নবদা থোইদোক্না ন্নাররোই। শীও থীত্না পুশিল্লকপদা অঙাংগী থবক্তা থাগৎ-কদবনি। নিঙ্গী অসুম্বা শীও থীবা কাপ্তগনু, অসুম্বা তৌরবাদ কয়াদা সুংশিন্নবা, হৈমা চাক থোংলুরগে হৈচানা স্কুল কাবা থেঙ-ঙ্গগনি। মতৌ অসুম্বা অঙাংবু অঙাংনি থল্লগা ন্নারকদবনি। মপা মমা ওইবনা সুংশিনা অমস্তং কজনা অঙাং য়োক্লগা মচা অহনা মমানা হায়বদা হৈম্নংই অমসুং হয়েং চাউরব মতমদসু মপা-মমা অহুগী মফমদা প্রেম লৈব অমদি শ্রদ্ধা লৈবা মীওই অমা ওইরে।

কনা কনাগুম্বনা অসুম্ব অঙাংবু লুনা য়োক্লগা কেথোক-খিগনি খন্দূনা, ফু-চৈত্তনা অমদি লাও থোংতনা ন্নারকই। মতুংগুম্বা মন্নাবক অহু য়াম্না কক্কখিদ্রবা শাজ্রৎনি। অঙাংশিংনা সাধারণগী ওইনা মপাদা সুংশিববুদি মমাদা সুংশিবনা হেল্লি। মসিগী মরমদি মমানা মপাদগী তেম্না লুনা মচাবু লোয়নগল্লি। অয়াম্বনা মপা হায়বসি তমখিবা অমসুং অকিবগী মুর্ত্তিনি অহুগা মমানা সুংশিবা অমসুং অথোৎপা শক্তমনি। থরা লাও থোং-গনবা শৌ শৌ কাওবা মপা-মমাদা করম্বা মচানা মপা-মমাবু শ্রদ্ধা থম্বগে? মাসি ময়ামগী ওইনা থরা তাংনা থোকই। হৈরৈনক লৈতে হায়রবসু হেনমনবা থোক্কনি। য়াম্নিবমথৈ অঙাংবু লুনা তৌবা অমসুং সুংশিনা য়োকপা তমগদবনি।

অঙাংনা ঙক্কবা তোঙবদা মমা-মপাগী দায় য়াম্না লৈ। মরম অদুনা মপা-মমানা মচা য়োকপদা কয়া য়াম্না অমসুং করম্বা, দাখিত লৈবগে হায়বদু খঙগদবনি। অঙাং ওহ'রবৈঙেদগী হৌনা অঙাংগী লমচৎ শেমগৎকদবনি। অঙাং'দি অপেৎপা লৈথোমগুম্বনি। মতম অ'সদা ফজবা মঙ'দা অঙাংগী পুক্নি' অদু শেমহৌগদবনি। অঙাংদি য়াম্না মনিংতমই। মথক থোংবনা হায়রগ' হঁ'ম্ন'লগা হঁ'ন্ন হন্নিং'ত্রগা হেক্তা তোকথোকই। মমা মপা অমদি অহল-লম্মা মখোয়-মখোয়গী মচা মগুবু মখোয়না' হায়বা হন্দ্রগা, মুঙাহতে অমসুং শাউ'নংই। পীক্ত প'কথ্‌বাদ খঙক্রে, খোদাবা য়ারবা অঙাংশিংগী মফমদদি হায়বা হন্দ্রবদি তেক্তা শাউনিংবা পোকই। করি ক'ম্ন-শুম্বদা খো'দাখা হন্দবা অঙা' অচ মনম নাবা ফংই অমসুং মথল মথা অয়াম্বা দণ্ড (Punishment) ফংই। হৌরম অ'সদসু অহল লমম্না খজিক্কংদি খম্থবীগদবান।

অঙাংদা খোদাবা-য়াথং পীবা মতমদা, লোকুচো, তোক্কুচো, হায়না হায়বগী মহত্তা তোবা ঙমগত্রা ? পুরকপা ঙমগত্রা অসিন-চিংবা য়াহৈনা হায়গনি। মাতুনা অঙাংগী মপু'ক্কংদ, মরিংজেল ফুদোক্কংবা, থবক তোব' ঙম্লগা থাগৎহন্নিং'বা পোকহন্নি। তৌরবা মতমদসু মখোয়গী থবককী দমক থাগৎপীগদবনি। য়ারিমথৈ অঙাংগী পু'ক্কংদা আত্মা বিশ্বাস হায়বদি মশাদা থাজবা পোক-হনগদবান। থরা থন্দুনা অমদি হুংশিনা অঙাং য়োক্লবদি, পুন্নমক অসি মশানা অতুম ওইজরকই।

অঙাংদি মপা মমানা ইনিংবদা ইবা য়াবা অক্সবা, কক্সবা স্লেট নত্রগা চে নত্তে। মরম অদুনা পিক্লিবা অঙাংদা য়াম্না আশা চাউদুনা চৌখিবা অমসুং তুংগী ফিরেপকী য়ারী পংলি লৌদুনা শিংনবা হোৎনবা য়ারোই। মতম মতমগী সমাজগী ফিভম্না (Condition) না ওজা ওইদুনা অঙাংশিংগী শিক্ষা কংহনগদবা'ন। প্রকৃতীদেবীনা মীওইবদা পীরকপদা জ্ঞান অমদি মওং মতৌ অদু খংচাউ চাউখৎহনবা য়ারোই। হোৎনরুরবসু থোইনা কায়রোই। মরম অদুনা মপা মমানা নিংব থুদ্রগ মচাদা মুঙাইত্তব কোং-দোক্তুনা মচাবু হস্তবা মিৎয়েংদা য়েংলোইদবনি। করিগুম্বা মপা মমানা মচাবু থাক নেম্না খল্লবস্ত অঙাং য়ারকপদা শীংথাড়ুনা মচাদা নীংহৃনবা পোকহল্লোইদবনি। মদুনা অঙাংগী পুক্লিংদা মশাবু মতিক চাদবা মমাম্নবদগী হেম্ম পংলবা মীওই ওইনা খলহল্লি। "করিগী মীনা হেনব্রা, নংনদুম হেনগদবনি, নংনা খজিক্তুং কম্না হোংনরবাদ"। অসিনচিংব য়াহৈ য়াতানা থোগৎপীগদবনি।

লেখক্না নোংমা ডুকান মচা অমদা মমানা মচা চহি মঙারোমদা ঙাক্তরিবা অমগী নঙ্গলদা থুবাক্না শেৎ শেৎ লাউনা কম্না থাবা থেংনখি। করিগীনো হায়না মরম হংলুবদা উপু বাক্সি মথক্না কাখৎকসু হায়না হায়না কাখৎপগীনি', হায়না মমা অদুন খুম্নকই। য়েংবীয়ু অসিগুম্বা ফিভম অসিদি মুমিৎ খুদিংগী য়ুম-খুদিংদা থোক্লিবা য়াফম্ম। মুপীদুনা উপু বাক্সি মচা অদু অঙাং কাখৎপা য়াদনবা মকমদা থমগদবনি। অসুম্না অঙাংগী হৌনবী মুম্না খঙল-গা মরম পীত্রবদি মাথোয়না মাতু অমুক হম্না তৌররোই হায়বসি কাউরোইদবনি।

অঙাংনা আনোক লাক্নুনা চেনগ্রে অদুগা আনোক অহু কায়ব্রে। মতম অদুদা অঙাং ফুৰগী ৱোইনা দরকার লৈতে। "ফুক্রবদি অানোকস্তু কায়ব্রে অঙাং মনমস্তু নারে"। মতম অদুদা অঙাংবু মতুং তোদনবা হুংশিনা ৱারক্কদবনি। খরা মাঙহন-তাহনবা, অরা-অনা নংহনবা, অঙাং শিংগংহন্নবগী অচৌবা লম্বী অমনি। মৈ পোক্লিন্নৰৈ অঙাংনা মৈ পায়গদবগী হোৎনবা অমস্তুং পায়বা অঙাংশিংগী হৌন শানি। অঙাং ৱারকপদা শম্মা ইবা তারবদা ৱারিমৰৈথ অ'কবা পোকহল্লোইদবনি। অঙাংনা অচুম্বা তাংলক্কবগী থ্বাইদগী মরু ওইবা মরমদি কিবদগীনি হায়বসি কাউরোইদবনি। মীনম্বা তাংবা অমদি মীনম্বা তৌরব'দ অঙাং মাঙবা হৌরবনি। মাসিদি হায়রুত্রবস্তু খঙ্নরবা ৱাকম্নি। অহুনদি কিহনবা হায়বা অসি অঙাং ৱারকপদা দরকার ওইদে। কিহনবগী মহুত্তা হুংশিবা অমস্তুং পুকচেল চাউবা উন্নুনা অঙাং ৱারকনি।

[৬] অঙাংগী লায়না অমসুং লায়য়েং

(ক)

অঙাংনা শাগত্নুনা নাবা

অঙাংগী লায়নাশিংগী মন্নুংদা থরাইদগী মরু ওইবদি মশা শাগত্নুনা নাবা আনাবনি। মসিগী মন্নুংদা লাইহৌ চেনবা অনাবশিং টাইফদ (Typhoid) নিউমোনিয়া (pneumonia) অসিনচিংবা

অনাবনা মরুর্নি। য়াং চৌংবী হায়বা অনাবদুসু মশা শাগত্তুনা নাবা অনাবগী মসুংদা চল্লি।

মশা শাগত্তুনা নাবা অনাবগী মমিং মশা অসি ডাক্তরশিংনা তোঙান তোঙাননা মমিং থোল্লি। ঐখোয়না মরুওইনা খঙগদবনি তোঙান তোঙান্না মমিং থোল্লবসু মাখোয়গী লায়না অদু মথল অমতর্নি হায়না লৌগদবনি অদুগী মতুং ইন্না লায়েং চথগদবনি। অঙাংনা মশা শাগত্তুনা নাবিবদু হকচাং মসুংদ চল্লবা ক্ষত-হৌদ থরা লৈরক্লনা তৌরিবনি হায়বস খঙ্‌জল্লগ লৌইরে * মহৌশা কৌবা লাইরেম্বীনা হকচাং মসুংদা চল্লবা পোৎ লৈরক্লবা মতমদা মপান্না পুৰোক্লবা জীবন শক্তিনা থচি তেজুনা হোৎ-নরকই। মতম অদুদা হকচাং শাগত্তুন নাবিবনি। অনাবা লাইশক লায়ওং খঙদে হায়দুনা খোইশা চিংনরোইদবনি। মাদুগী দমক্তা অথও অহৈ মাইবা ডাক্তরগী থেইন দরকার লৈতে। ডাক্তরগী নত্রগা মাইবগী শুচেনবা হিদাক লাংথক তৌনিংবগী আশা থমলোইনবনি। য়া'রমথৈ মমা মশানা নর্শ অমদি ডাক্তর ওইদুনা অঙাংবু লায়েংবিগদবনি। থোশোক অদুনা অঙাংশিংদা মশানা মতোমত লায়েংজবা ওন্নবগী শক্তি লাকই। স্বামী বিবেকানন্দনা শিক্ষাগী মতাংদ— অশেংবা শিক্ষাদি মশানা মশাবু মতোমত্তা লেপচবা ওংহনবনি। অওইবমক মশাগী

---

* হকচাংদা চল্লবা দুগী মশক ওইবা পোংশিংবু চাকথেকহল্লবগীদমক্তা প্রকৃতী দেবীনা হোৎনরকই মাদুবু লাইহৌ কৌই। (Otto quettwer M P. Ph. D.-A Ireatise on Nature pathic practice page 152.)

ঙাক্তুন্ন ওইনবা লাক্লগদবনি। মাসি ওইহনসি হায়রবদি মমা-মপা অদু হকচাং নাদবা অমদি নায়গা লায়য়েংবগী জ্ঞান লৈগদবনি।

লায়য়েং

হকচাংদা শাগৎলিবদু প্রকৃতিনা হকচাংদা চম্নত্রবা ফত্তহৌদি চাখোকখিনবা অমদি মপান্দ পুখোকখিনবা হোৎনবনি হায়বসি মতম পুম্নমক্ত কাউরোইদবনি। শাগৎলিবদু অনাবগী অকবনি খনগনি। * মাদু খওলবদি হকচাংদগী ফত্ত-হৌদি প্রকৃতিনা মপান্দা পুখোক্লবা লাক্লবদা ঐখোয়ন মাগী মতেং পাংগদবনি। মখাগী পাৈম্নশিং অসিনা শাগত্তুনা নাবা অনাবা পুম্নমক লায়য়েংগদবনি।

(.) অমাংবা লৌখোক্লবগীদমক ঈশিং পোৗরা অমগী ডসু নত্রগা এনেমা তৌগদবনি। মশা শোকখত্রিবা অঙাং ওইরবদি নোংমদ। অশিরুক অয়ুক অমত্তুং ঢুমিদাংবাইদা এনেমা তৌগদবনি। এনেমা নত্রগা ডসুত্তা শিজিন্নগদবা ঈশিং অদু লূম্বু লুম্বু শাহনগদবনি, ঈশিংদা চম্প্র মহী খরা য়ানবা য়াই মাহুনা অমাংবা লোখো-ন্নকপদা মতেং য়াম্না ওই। তঙাইফদনা ফংদ-ফংত্রগা ঈশিং ইচমত্তনা তৌবা য়াই। মনা মশাংগী মহী খরা শুমজিল্লগা থিবোং-থিন্নিনগী মপান্নল ফনথৎপা হেল্লি। সাবোম্নচিংবা হু চেনবা চাবা থকপা য়াদবা .পাৎকী মহী অমতা যাওহন্নোইদদনি। মপান্থোক্লগী উনশাদা সাবন নোইহনবা মতুংদা কন্না হন্না চামথোক্লবা কাওবদা নাঙ্-নাঙ্ লাওবা পাক কোক্কে। থিবোং-থিন্নিন্দা সাবন চামথোক্লবা কনানা

হোংনবীগনি। অমাংবা লৌথোক্লুনা চকচাং কচম্নবা তোংনবদা চুগী মশক ওইবা পোৎ কাপশিনবগী দরকার নত্তে।

চেকশিনগদবা অমনা অঙাংশিংনা এনেমানচিংবা থুংলাই উরগা পাখংলি। নিংথক্কনা অঙাংশিংদা থুংলাই অতুগী কান্নবা অমদি করিস্থু তৌরোই অসিনচিংবা চায়থুন, থেমথুনা এনেমা তোগদবান। চকচাংগী মরমদা মুরা খঙলব মীওইশিংনা এনেমা শিজিন্নবদা মচ মশু উহল্লে, মাদুনা মরম ওইদুনা অঙাং শংদা অকিবা পোক্লক্লে। মরম অদুনা মী পুম্নমক্না য়ুমখুদিংগী এনেমা অমমম থমগদবনি মরমদি অনাবা চয়বংসিদি লাকপা হায়বা ইয়ামক য়ারোইদবা পোংনি।

এনেমা শিজিন্নবা মতমদা য়ুবীথাও (Coconut oil) থর তৈথোবগদবনি। অদুগা এনেমাগী মচন্দসু থরা তৈনবা খোবাং তোগদবনি। এনেমা তৌখ্রিবদা হায়রবা এনমা পমদা ঈশিং চিংথংহৌগদবনি নত্রবদি হকচাংদা ঙুংশিং কাপাশল্লি। এনেমা তৌবা লোইখ্রিবদা ঈশিংদগী পম মচল অমত্তু পুথংলোইদবনা নত্রবদি মাতুমসু ঙুংশিং চিংখংলি। এনেমাগী পম কাপশিনবদা তপ্না তপ্না কাপশিনগদবনি, কম্না নত্রগা ফিংনা কাপশিল্লবদি অঙাংগী খিবোং থিরিন মপাঙ্গল শোকহনবা হেল্লি। ঈশং য়াম্না কাপশিল্লবসু হায়রিবা দশাতু ওই।

এনেমা তৌবা হেক লোইবগা অঙাংগী মবুক্তা য়েং থংবা কময়াদগী মথক কানা লোইবনা ওই থবক পুক্তা শরুক লাম্না

নোইবীগনি। মাতুনা অমাংবা শেংনা থোরকপদা নত্রগা পুখো-বকপদা মতেং পাংই। মতম খরা খাঙহল্লগ মা'থোকহনগদবনি। মাংবা মতমদসু অঙাংগী মবুক্তা নোইবীগদবনি। চাউরাক্লা মাং থোক্লবা মতুংদা অঙাংব লেপহন্দুনা তিংলি য়া'ক্লিহনগদবনি নত্রবদি হিপহমদা চঙলবা তুংদা অমুক মা:থো'ক্লংবগী মওং তৌরকপা য়ায়্না য়াওই মাতু য়ায়্না ফত্তে

(২) অমাংবা লোথোক্লবগী মতুংদা চেকশিনগদবা হীরমদি চাবা থকপগী মতাংদনি। মমা মপানা মচানা নারবা মতমদা চাক চাদ্রে হায়তুনা করিসু য়ারোইদবনি। মশা শাগত্রুনা নাবা অনাবদা মশা শাগংপা হেক ফত্ত্রবা কাওবা অনাববু করি অমতা পীজরোইদবনি। লাইতৌ শংমিতৈঙদা মপংগী ওইবা পোং পীজরবদি অনাবা অতু শাংলথগনি অমসু খুদোংথীব থোকপা য়াই, অসিদা নত্তুনা মমৈথংদা অরিবা অনাবা (Chronic disease) কয়া কয়া থোকললকনি।

(৩) অয়াম্বা তারিবা অনাবা পুম্নমক লাইতৌগী থাক্তা নিংথি-জনা য়েংহৌদ্রবদগী থোকপনি। মরম অদুনা লাইতৌ তৌরিতৈঙ মশা শাগংলিতৈঙ মতুংদা অনাবদা করিসু পীজরোইদবনি। করিগুম্বা অঙাং চক্রি তৌদুনা চাগে হায়রক্লবদি হৈ মহী থরা য়াম্নরবা ঈশং (Dilute fruit juice) মনা মশীং ফুংপগী মহি (Vegetable soup) চাক্লী হৌবন অসিনচিংবা পীথকদবনি। অহক্লী মতিক শাংথনা চারা হেল্লগা অনাবা অসি অহুক্লী মতিক শেংহৌগনি হায়বসি কাউরোইদবনি। থঙজিনগদবা অমনা চরা

হেল্লিৱে মচুংদা অনাবদা ঈশিং মরক-মরক্তা থরা থরা তোইরপ পীধক্লদবনি। মাডুনা হকচাং মচুংদগী কত্ত হৌদি লোথোকপদা য়ায়া মতেং পাংই।

মশাদা লাইহৌ লৈত্রে খঙলবদি অনাবদা খজিক খজিক পীজবা হোৎবা য়ারে। অহানবা পীজবা হোৎবদা চাং য়ায়া তাশা থুনা ভুমগনবা পোৎ পীজগদবনি। মাডুদি চেংপাক অথোংবা খোংক্রেম ছাক নত্রগা চমফুৎ কমলা অমা নত্রগা অনিগা শঙ্গোম ছত্তাকমুক্তা চৌবীগী চাক অসনচিংবা। চাকী শরুক্তি পীজরকপা হৌরকপদা মচুং লোংমা নিনিদা থীংগদবনি। চাক্তা নত্তনা তল-তচিংবা চনাং চেনবা পোৎ (Starchy foot) কী শরুক মখৈ য়ায়া খেংথনা পীজগন।

(৩) মথংদ ঈশিংগী অথদি লৈবাকী লায়রেংবগী জ্ঞান মম-মপানা মচাগী অথদি মশাগী লায়েংনবগীদমক্তা লৈনগদবনি। অনাবগী মশা শাগৎপা কহ্নবগীদমক্ত কি থচোৎপা অমা ঈশিংদা লুপ্লগা শুমথোক্রগা অনাবগী মশাদা তকথোকপীগদবনি। য়ায়া তপ্না তপ্না হকচাঙগী থরা থর তকথোকপনা মথৈদা হকচাং পুম্নমক য়োগদবনি। মতৌ অমসুং মঙং অসদা মিনিট মঙারোম চংহন-গদবনি। ঈশিং অশাবা নত্রগ অইংবা অনিগী মরক্তা অমদা হেক্তা লুপ্পা য়াই। শাকেল অসি লোংমদা অহুম মরিরক তেৎবী-গদবনি। মাসিনা শোয়দনা অঙাংগী মশাগী মৈশা হুন্থক্লি।

অতোপ্পা মশা শাগৎপা কহ্নবা পাখৈ অমনা ঈশিং অশাবনা অনাবগী মশা পুম্নমক হীগা য়ৈবীবা অঙকপা ফংনা কাৎমে। মাসিসু

নোংমদা অহুম মরিরক অতুম তোৌবীবা য়াই। য়াম্না কম্না শাগৎপা মতমদদি অনাবগী মশা পুম্নমক কি অচোৎপনা য়োম্বা (Cooling wet sheet pack) হায়নিংঙাই লৈতনা কাম্নৈ। কি য়েৎপা মতমদা কোকী অমস্থং খোংগী শরুক য়াওহল্লোইদবনি। হৌজিক্কী মতমদদি হোসপিতাল (Hospital) ফাওবদা পাম্নৈ অসি শীজিন্নরে। (R. N. Chopra, B. Mukherjee and I. C. Chopra A treatise on Tropical Therapeutics. (page 74' Calcutta 1950.)

অঙাংগী লাইহৌ চেনবা অনাবা অয়াম্বদা মকোক্তা মৈশা য়াম্না লৈরগা চোইরোল লোনবা অমদি জ্ঞান তাদবা কিভম য়াম্না থেকল্লি। মসিদগী কম্নবা উপায়দি শাজেলশিং অদুতা নস্তুনা অয়াম্বা মতমদা অনাবগী মকোক্কা ঈশিং অইংবা লুপ্পা কিজেৎ থোম্বীগদবনি। মাহুনা মকোক্কী মৈশা হন্থগল্লি অমস্থং জ্ঞান মাঙ-বদগী কল্লি। থোমশিংবা কিজেৎ অহু অমোনবা ওইগদবনি অদুগা মরক মরক্তা মাদু শিনগদবনি।

নারিবা অঙাং অদুনা জ্ঞান মাঙলবা অমদি মমিৎ মনা ওনথৎতুনা য়াং- চিংবী তোৌগদোরবা নত্রগা তোরিবা মতমদা মাদু কোকুবা থাইদগী ফবা পাম্নৈদি ঈশিং অশাবা (মশানা থাঙবা ভম্ন য়াবা) টব অচৌবা অমগী মস্থংদা থম্লপন। হৈজিল্লগা অঙাংদু টব মস্থংদা ফংহনগদবনি। অদুগা মকোক্কা ঈশিং অইংবনা হম্না হম্না ফুবীগনি। মাসিদি থুদক থুদক্তা জ্ঞান তাম্নকই। অস্থুম্না মিনিট তরা মুক থুদেং মস্থংদা জিংলবা মতুংদা ঈশিংদগী অনাববু

লোথংশীরগা অমোনবা ফিগংনা তকথোকপীগদবনি। করিগুম্বা ময়ক্কা হোগদবগুম তৌরক্লবদি মকোক্কা ঈশিং অহংবা, মবুক্কা চনিংগী শরুক্কা লৈবাক পাক্লা থোম্বা অহুগা মখোংদা ঈশিং অশাবা তিংবা অঙাংগী য়াং চিংবগী অনাবা লাকপা ঙমদে হায়রিবা শাক্তেন অসি মতম অমতদা তৌগদবনি। য়াং চিংবগী অনাবতা নত্তুনা অঙাংগী মখোং ইংগ্রবদি খোদ ঈশং অশাবা মিনিট মঙাদগী ১৫ (তরা মঙা) ফাওবা তিংলগা ফহনবা যাই। তিংবা লোহরগ ঈশিং অহংবন য়ায়ু থুনা হাংদে কপা হোগদব ন। মতুনা অঙাংগী মখোং থুনা ইংশিন্নকপা ঙমদে। নো মদ মসিদ তৌইরপ তি গদব'ন।



(অঙাংবু থুদেংদা তাংবদা মশা পূম্নমক ঈশিং য়োহন্নবগীদমক্কা লেংজুম য়োনা ফি অমোনবনা তকপিগদবনি।)

অঙাংগী অনাবনা করিগুম্বা টাইফড (Typhoid) কী মওং উরবদি মথক্তা পীখ্রিবা পাম্বৈশিং অত্তগা লোয়ননা শোয়দনা তৌগদবা হীরমদি মপুক্তা ঈশিং অশাবা অমস্তুং অইংবা শিল্লোন-শিনজন খোম্বা (Hot and cold compress) অমস্তুং মতুংদা লৈবাক থেংস্ব'ন। মাসি অঙাংগী অনাবা খুদিংদা তৌবদা কান্নবা ফল পীবা নত্তবা কান্নদংগী শরুক শুকয়াও য়াওদে। মরমদি অনাবা পূম্নমক্কী মরূদি পুক্কী অমদি থিবোং থিরিনগী বেরানি। মওং অসিনা পুক্কী বের পূম্নমক কোকহল্লি। টাইফডকী অনাবদি মাসি শোয়দনা তৌগদবনি। মরমদ টাইফডকী অনাবা কায়বসিমক্তুবু খিবোং খিরিন য়াম্না শোক'চল্লক্লবগী অনাবনি। খিবোং খি'রন্দা অমদি চাক থাউদা অপূম্ব' লৈবনা চিন-য়া অমদি স্বর নমাশরকই ঈশিং খোমদোক খোম'জনগী মওংদি ঈশিং অশাবদা লূপ্লগা অথুপ্পা কি অমা পূক্কী শরুক পুম্নমক্তা শিন-শিন্দুনা মিনিট ১৫ (তরামঙা) খোমগদবনি। শিল্লোন-শিজিন খোম্লবা মতুংদা চনিংগী শরুক্তা লৈশোগী লৈপাক নজ্রগা লৈঙোই হায়রপ চেনবা লৈপাক পু-মুক্কী মতম খোমগনবনি। মাসি'দ নোংমদা মরিরক তৌগদবনি। টাইফডকী অনাবা ফহন্নবা হোংনবদা মাসি মাহুগী মতৌ শুম্না ক'ম্নৈ।

* ৪ 'নউমোনিয়া য়াওরে হায়না খল্লব'দ পুক্কী ঈশিং অশাবা অমস্তুং অইবা শিল্লোন-শিজিন খোম্লিবা অত্তু খবাক্তা তৌগদব'ন।

---

* ৪ নিউমোনিয়া Pneumonia) গী অনাবাদ খবোম্বী শোক্লা নাবনি। স্বর হোনবদা বেরা তৌবা খবাক নাবা অত্তুগা লোক চল্লকপা অসিনচিংবসি মাসিগী মক ওইবা খুদমনি।

অদুগা লোয়ন-লোয়ননা থবাক্তা কি অচোৎপা অমনা পুং অমগী মতম য়েংবদবনি। পুক্নী শরুক্তা কি থোম্বা অমসুং নৈবাক থোম্বগী থবকসু তৌগদবনি।

মাসি য়েংপগী মওংদি কি অমোনবা অমা ঈশিং অহৌংবদা লুপ-খোক্লবা মতুংদ কাবক কাবক শুমদোক্লগা নম্বনগা থবাকা কোয়না য়েংশিল্লগা মথক্তা শামতুগী কি অকংবা অমনা অমুক য়োমগদবনি।

মথক্তা পী'থ্রবা পাম্বৈশিং অসিনা অঙাংগী মশা শ্যাগত্তুনা নাবা অনাবা পুম্নমক ফহল্লি। মুংশা থিরোইদবনি টাইফইড অমসুং নিউমোনিয়াগী অনাবদি চয়োল অঙৌমদগী চয়োল মরি ফাওবা তৌগল্লি। অসুক য়াম্না কুইনা অনাবনা নাবগী মরমদি অহানবা মশা শাগৎলকপা হৌরকপদা অহল-লমন্না অঙাংশিংবু য়েংশিনবা ঙাংহৌবদগী তৌবনি।

"খোঙ্ মহী লাঙ্না হাম্বা"

(Diarrhoea)

মাসি অঙাংশিংদা য়াম্না তোরনা নাবা অনাবনি। লায়না অসিগী মরুওইবা মরমদি চাবা থকপা তুমদবনি। লায়না অসি হৌরকপা মতমদা য়াম্না থুনা কহলহৌদ্রবদি অঙাংগী মশা শোকচিল্লকই, মশা তুকথরকই। কর্রি করিগুম্বদ ইতোন নত্রগা তোলহাও তরকই। মরম অহুনা অনাবা অসি তাজিন্দা হেক্ক হৌরকপগা কহম্নবা হোৎনগদবনি।

লায়য়েং

লায়না অসি তৌরে হায়বা তেক খঙবগা অঙাংবু পীজবা থাদোক্কদবনি। পীজবা তারবস্তু য়াম্না চাং তানা পীজগান খোইহৌগা ইশিংগা য়াম্নচুনা পিথক্লগা চরা তেলহল্লবদি অনাবা অসি য়াম্না থুনা কহনবা ঙমই। মপান্দা কন্তু-হৌদি পুখোকপা লোইত্রিঙৈদা অমাংবা য়ৈথৎপা য়াবা পোৎ পীজবা চুমদে। (G.H. Kollong M. D.—The new Dieteics, page 750.)।

লায়না অসি কহম্নবগী মরিদা মপুং ওইনা পীজগদবা অসিনি। মথংদা মবুক্ত কন্তু-হৌদি লৈতনবা অমদি শুংগৎ-শুংগত্তুনা মখোং হাবদনবগী দমক্তা মশা শংগত্তুনা নাবগী মতাংদা পনথিবা পুক্তা ঈশিং অশাবা খোমদোক খোমজিন তৌবা, লৈবাক খোম্বা শোয়দনা কাম্নরবা য়াকম্নি অমস্তুং লাইরানি।

মখোং মহী লাংনা তন্তনা মা'লবসু অনাবনু ঊশিং পৌরামুকী এনেমা নোংমদা অনিরক শোন্দনা তৌবীগদবনি। মাতুনা মবুক্তা কত্ত-হৌদি কুইন লৈহন্দে, পিরিন পুমথদুনা শোকহনবা ওমদে অমস্তুং শুংগৎ--শুংগত্তুনা মাংখোকপগী মশিং তাহল্লি।

মশা মক্লুংদা ওন্দুনা লৈরবা কত্তবা পোৎ মখৈ অমাংখা ওইনা পুথোকখিনবা কয়া কাক্লগদবনি। মাত্থ য়াম্না থুনা লেপ-খিনবা আশা তৌরোইদবনি অমা'বা ওইনা মপান্দা পুথোক্লিবা অভুক অফবনি। Otto quettner. M. D. Ph. D—A Treatise on nature pathic practice page 87. তুংদা অঙাংগী মশা য়াম্না শেংহৌই। অতুয়দি ওইরগা মপংগী ওইবা পোৎ পীজপীজতুনা শুংগৎ-শুংগত্তুনা মা'হনবদি ফত্তবা ওই।

পুক্তা কি অচোৎপা য়েৎপা মশা শাগত্তুনা নাবগী মতাংদা পন-খিবা অতুম্ন মখোত্ত মহী লাংনা হাব্বগী অনাবসু অতুম শিজিন্নবা য়াই অনাবনা মশা য়াম্না তুকথরবদি এনেমা তৌরোইদবনি। অতৈ শাজেলশিং অতুদি লোয়না তৌগদবনি। শাজেল অমগা শাজেল অমগ পুং অনি, অহুম কান্নহনগদবনি।

মশা তুকথরক্লবা অমদি শোজিল্লক্লবা মতমদদি চরা হেলহনবগী মহুত্তা চৌবম, চমফুৎ মহী অসিন'চংবদা খোইহী য়াল্লগা চকম থয়া থয়া ওইনবা পীথকদবান।

অঙাংগী ময়াংদা নঙলগী শরুক্তা ঊশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিমোন-শিজিন ঢৈরগা অঙাংগী মশা কনথৎলকই। মাসি নোংমদা অহুম মরিয়ক তৌবা দরকারনি।

অঙাংবু নারবনি হায়রুনা ইমুংগী কা অমম্বা কা অমগী মপুংদা থম্বগী মচুক্তা মুংশা মঙাল থরা থরা কংবা মকমদা অঙাংবু চিপহনগদবনি। মুংশানা কয়া শরবদি অনাবগী মশা মথক্তা দা অশংবা নত্রগা কি অচোৎপা অমা কুপ্পীগদবনি।

মরক মরক্তা অঙাংগী মশা অচু কি অচোৎপা অমনা চককোকপীগদবনি। মাতুনা মশাদা অনৌবা ঈ চেলহল্লি অমস্তুং জীবগী শক্তিগী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি।

মুংশা য়াইনা, য়াইনা অঙাংগী মশাদা অচাথাও নত্রগা য়ুকী থাও তৈবীবা অঙাংগী মৈশা তেঙ্গংহল্লি অমস্তুং মপাঙ্গল কনথৎহল্লি।

হিদাক ওইনা পেরুক মহী, তিংথোমহী অমি অসিগী মপুংদা অমা নত্রগা অনিমক কুমিৎ থুদংবী থোইহীগা শিজিন্নবা শোয়দনা কায়রবা পোৎশক্কি। অয়ুক্তা পেরুক মহী পীথরুবা মুংথিন্দা তিংথো মহী পীথকপা য়াই। মচু চেনবা হিদাক ময়াম অসিদা শিজিন্নবগী দরকার লৈতে। হিদাক শুকতো ভোত্রবস্থু অনাবা অসি মতোমতা কৌ।

'ঈতোন ফাইবা'

Dysentery

ঈতোল ফায়বগী লায়না অসিবু খিরোংখিব্লিনগী অনাবনি। লায়না অ'স কহল্লবগীদমক্তা খ্বাব্রদগী লায়বা উপায়দি পুক্তা ঈশিং অশাবনা ছিগা যৈরগা, পুং অমগী মতম চনিংদা লৈবাক খোম্বনি। নোংমদা অয়ুক পুং ৬।৫ কাম্নরগা মরিরক খোংগদবনি। ফুংিৎ হুম্নি, চনিংদা লৈবাক খোম্বদ ঈতোনগী অনাবা ফহনবা ওমই। মাসিনা তোলহাও ফায়বস্ত ফহল্লি।

অয়ুক ফুংথিল মতম অনিমক্তা পুং ২'২ গী মতম পুক্তা কি অচোৎপা য়েৎলগা মথক্তা শামতুগী কি অকাংবনা য়েৎপা মশা শাগত্তুনা নাবগী মতাংদা পনখিবা অতুস্ত হায়নিংঙাই লৈতনা কাদ্নে। চরা হেনবা ফুংশা য়াইবা এনেমা অমদি ঈশিংগী লায়য়েং শিজিন্নরগা ইরায় লায়না ঈতোন ফায়বা যৈফ।

নোংমগী অয়ুক অমুক ফুংদাংরাই অমুক তিংথৌ ম'হগা খোই-হৌগা য়াম্নরগা পীথকপা ঈতোন ফায়বদা নত্তুনা হকচাংগী ঈগী অনাবা থুদিংদা কাম্নহল্লি। চনিং ঈশিং তিংবা (Hip bath) অনাবা অসিদা শোয়দনা কাদ্নে। মসিগী মতোদি থুদেং মনুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা হৈজিল্লগা (খোইদো য়োনা ঈশিং হাপকদবনি।) মিনিট তরামুক ফমত্তনা লৈগদবনি। মতম অসিদা খোঙদা ঈশিং অশাবা তিংলগনা অমূক হেন্না কান্নবা ফল পী। কোক্তা শরুক্তি ঈশিং অইংবনা মরক মরক্তা পোপ পোপ ফুগদবনি নত্রগা খোমগদবনি।

চিঞ্জাকী মতাংদুদি ইতোল লেপথয়বদা (তোকথরগা) পীজবা কৈ। মাজুনা মতুংদা শোকহন্দে। পীজবা হৌরকপা মতমদসু য়াম্না থুনা তুমগদবা মনা মশীংগী চিঞ্জাক অমদি অহাওবা উটহ রাইহেনা হোগদবনি। চাকী চাং য়াম্না তাহনগদবনি। মকোই অমসুং শঙ্গোমগী চাং খরা খরা য়াওহনবা অনাবা অসিদা য়াম্না কান্নবা অকবা ওইহল্লি।

'লোক্কী লায়না'
(Caugh)

লোক থুবা অমসুং লোক থুংবগী লায়না অসি হৌরকপা তাঙ্গাদা চেকশিনহৌরবদি ইরায় লায়না কৈ নত্রবদি পাক কগন্দে। লোক থুনা থুনা লোক্তা-কল্লিসু য়াওদব হায়বদি লোক থোক্কবা ওইরবদি হকচাংদা থুদোংবীবা কিবম ওইরকই। মতম অদুমক্তদা লোক্কী মরম খিরগা কোকহন্নবা তৌগদবনি। (Alfred Martinet, M.D.—Clinical Therapeutics, page 823.) লোক থুবগী মরমদি চাবা থকপা তুমত্রবা অমাং অশোয় নিংথিনা মপান্দা পুথোকখবা ওমত্রবা মতমদা থবাক্তা লৈবা পার্টশিং মতুদি খোরী উতোও (Larynx). স্বরগী উতোও (Bronical tubes), থখোবী অমদি মাবু য়োমলিবা অপাবা কুয়োম (Pluna)

অসিনচিংবদা শোক্লগা লোকথুবা ওইরকই। যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া প্লুরিসি, ব্রোনকাইটিস, হরা কংথু অসিনচিংবা অসি লোকী লায়না ভাক্লনি।

অঙাংশিংনা মথক্কী লায়না অয়াম্বা কয়া কয়া তৌবা উদে, মাখোয়গীদি লোক রাম্থ রাম্থ থুবা (Hooping caugh) ফায়বা অনাবসি য়াম্না তোয়না থেংনৈ। আফী য়াওবা চীদাক পীজরগা ইরায় লায়না অনাবা অস নমশিনবা য়াই, তৌইগুম্বসুং মাতুগী ফলদি অয়াম্বদ অনাবদা য়াম্না থুদোংথীবা অবস্থা ওইরকই (Encyclopaedia medica vol. 1, page 285)

লায়য়েং

লোক রাম্থ রম্থ থুবগী লায়ন অসি কয়নগে ফায়রবদি মথাগী হীরমশিং অসিদা পুক্লিং চংগদবনি।

(১) চাবা থকপা হৈরবদ অঙাং অনাবদা চাক, চা, বোরা অমদি কৈথেলগী অথুব মহাও অনতা পাক্লরোইদবনি। মাখোয় অসি লোকথুবা হেল্লি। চউথিজ্রিবা অঙাং ওইরগনা (খোম থক্লিবা অঙাং) মমানা ফায়রিবা পোংশিং অতু য়ারিমথৈ থাদোকদবনি।

(২) দরকার ওইবদা ফায়বদি মতোমতা মাংখোক্লবদি হীশিং পোৌরামুক্কী এনেমা তৌগদবনি।

(৩) থবাক্তা হীশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিদোন-শিনজিন মিনিট ১৫ মুক থোম্লগা লোকী অনাবদা কায়হনবসি হিদাক অমনা য়োবা য়ারোই। নোংমদা ৩/৪ রক তৌবাগদবনি। য়াথজ্রবদা

অনিরক্তা ওইরবস্তু থোম্বা কাউরোইদবনি। ঈশিং অশাবদগী চৌরগা অইংবনা লোইশিনগদবনি। অশাবনা কুইরপ কুইরপ থোম্নগা, অইংবনা মতম খরা-খরা হুম্বহনগদবনি। লোক খুবগী মরীদা শাক্তেল কয়ামুক লৈ মাতুগী মতুংদা হায়রিবসি শোয়দনা কাম্নরবা পাবৈনি।

(৪) অনাবদু লোংমগী অনিরক ইরুক্তবীগদবনি। ইরুক্তনবা ঈশিংদা অশাবা ওইগনি ইরুক্তবা মতমদা থবাকী শরুক্তা হন্না হন্না নোইগদবনি, মকোকন্থু তু গদবনি, তৌবদদি মকোকীদমক্তাদি ঈশিং অইংবনা শিজিন্নগনবনি। ইরুক্তবদা মিনিট তরামুক্তী মতম চংহন-গদবনি। মরেংজুম অমসুং হকচাংগী শরুক পুম্নমক অমোনবা ফী নম্রগা খুৎনা হন্না হন্না ঈশিং অশাবদা লুপ্লগা তক্কদবনি।

অনাবগী মঙক্তা কি অচোৎপা অমা য়েৎশিনবীরবস্তু ভগাক ভহাক্তি লোকথুবা লেপকনি। য়াম্না শাথিরবা লোক ওইরবদি নম্বর অহুম অমসুং মরিগী শাজেলশিং অচতনা লেপকনি। হিদাক ওইনা তুলসি মনাগী চা পীথকপা য়াম্না কাবৈ। শেমগদোরিবা চা অহুদা চিনিগী মহুক্তা থোইহৌ য়ানগনি।

'পুক থিনবা'

(Colicpain)

অঙাংগী মপুক থিনবগী মওং উৎলবদি পুক্তা ঈশিং অশাবা অমম্থং অইংবনা শিন্দোক শিনজিন ফিদা লুপতুন্না খোয়গা থুদক্তা ফগনি।

ঈশিং পোৱা অ'নয়োমগী (য়াম্না পী'ক্লবা অঙাং ওইরগা পোৱা অময়োমগী) চাং চম্প্রা মচী শিল্লপ তোনা য়ানশিল্লগা এনেমা তোরগা শোয়দনমক কৈ।

তিল্লগী লায়না

অঙাংনা নাবদা মচিন চপ চপ শায়বা মবুক হুঙাইত্তবা অশিনবা কারগী ফিভম উৎলকপদ চাওরাক্লা তিলগী লায়নানি হায়না খঙবা য়াই।

লায়না আস কওয়বগী দপুক্তা এনেমা হায়নিংঙাই লৈতনা কাইৱা এনেমা তোবা মতমদা থিবোং থিম্নিন্দগী তিল য়াওরকই।

মহী মনাই পীথক্কনা চারা হেকহুনবা অমদি মশা শাগৎ-তুনা নাবগী মতাংদা ইথিবা ।। ক্লাকী ঈ'শ'গী অম'দ লৈপাক্কী লায়য়েং নিয়মশিং অদুদগী মশাগা চায়গদবা অথয়না পুক্কী শরুক ফহয়বা হোৎনরগা মতোমত্তা ফজথিগনি। তিলগীদমক খোইনা চিংনিঙাই লৈতে। অপুম অশা ফত্তা হোদিনা শেংদোকপ্রবা মতমদা হুকচাংদা তিল লৈতে, মতম অদুদা লৈবা তিলশিং অদুদি দরকার ওইবা তিলনি হায়না লোগনি অমম্তুং খঙনগনি।

'মচিন-মরৈ নাবা'

অঙাংগী মচিন-মরৈ নাৎবদি লশিংদা থোক্লকপা লুপ্লগা মচিন-মরৈ তেংথোকপীগনি অমসুং থোক্নীগদবনি। থোক্লকপা অদুদা উচিং-শুম্বলনচিংবা চাকৎপা (Ulcer) ফবা, মনা মশিংগী মহী থাজিক্কুং য়ানবা হায়নংঙাই লৈতনা কৈ। নোংমদা অনি অহুমদক হায়রিবা মওংসি তৌবীগদবনি। মাসিগা লোয়ননা অঙাংগী মশাস্থ চারা হেন্দোকহনগদবনি।

ফুরি-ফুরাং থুংবা

(Skin disease)

অঙাং উনশাগী লায়না ফুরি অমসুং অপোম অতং তৌরবদি মশাগী ঈ শেংত্রে অমদি ফিরাক্না মশাগী মথৌ তৌত্রে হায়না খঙনগনি। মতম অদুদা ক্ষুমিৎ থুদিংগী নোংমদা অনিরক নাপী মহী থাজিক থাজিক থোইংগীগা য়াম্নরগা পীথকপা শোয়দনা কাইগে। মাসিগা লোয়ননা য়েৎথংবা শাদোনগী মনাক্তা ফিরাক লৈ; মফম অদুদা ঈশিং আশাবনা নোংমদা অহুম-মরিরক হিগা য়ৈগদবনি। মাসিনা হকচাং মসুং শেংনা থম্নবগী ব্রাকমনি অসুম তৌরবদি অনাবা অদু শোয়দনা ফগনি।

অপাংপা কন্দ্রগা অপোম্বা তৌরিবা উনশা অদুগী মথক্তা পীথ্রবা লাইয়েং কয়াদা লৈশোগী লৈপাক কন্দ্রগা লৈঙোই হায়রপ য়ানবা লৈপাক থোম্বা মাদুগী মতৌগুম্না তৌরবদি য়াম্না কাম্নহল্লে।

অঙাংপদা থোম্রে য়াম্না থুনা কংশিল্লি অংপোম্বদা থোম্রে য়াম্না থুনা হুইশিংবি নম্রগা নাই থুনা চাহুনা মপাল্ল পুথোরকই অমস্থুং শয়োল থুনা চিংথংলকই। পুং খুদিংমী লৈপাক শিনগদবনি। অহূগা মরক মরক্তু শেংনা চামথোক্লগা হুংশিং হুংশা কংহল্লগা উনশাগী লায়না থনা ফহল্লি।

অঙাংনা পংকপতা কপ্পা

মকম মরাং থঙদনা অঙাংনা মশা হুঙাইরক্লবা মতমদা পংকপতা কপ্পা অঙাং য়াওই। মতম অহূদা মপা মমানা মচাগী মকমদা অনাবা লৈরে হায়না থনগনি অমস্থুং মাহু কোক্লবা পাইম্ব থীগদবনি।

ঈশিং পোরা মথাইমুক অঙাংগী অমাং থোংদা এনেমাগী থুংলায়না কাপশিল্লবদি অঙাংনা শোয়দনা মাংথোরকই। মতম অহূদা মাথোরগী মবুকী শরুক্তা লৈবা বেরা অয়াম্বা কোকই। মমানা মচাবু পোবা নত্রগা পম্বা মতমদা মবুক নদলগা পাম্বগা কি অচোংপা অমা য়েংশিল্লমু অঙাংগী মশাদা হাজম ওই অমস্থুং মশাগী হুঙাইতবা কোকথিবা মরম্না অঙাংনা কপ্প তোকই। মাসিদা নত্তনা নোংমদা অনিরচা মতম অঙাংবু ঈশিং অশাবদা মিনিট ৫/৬ কী চাংদা তিংহুনা ইরুপবীগনি। মকোক্তা ঈশিং অইংবা শিজিনবা কাউয়োইদবনি। মাসিনা কত্রবদি মমাগী মশাদা বেরা লৈরে থল্লগা মমানা চম্ফৎনচিংবা মহী থক্লগা চারা হেনগদবনি অমুম তোরবদি অনাবা অহু শোয়দনা ফগনি। মমানা চারা হেনবগী মরমদি মমাগী কত্তবা থোমগী শরুক শেংহনগদবনি। হায়বদি মথানা হুম্না মশা ফহল্লগা মচা কহনবনি।

মিং নাবা

অঙাংগী মমিং নারবদি অহিং তুবদা মমিঙা আঙ্গু শিন্তুনা খোল্লগা। কৈ অদুক চুংখিললী মতমদা ঈশিং অল্লা লশিংদা লুপ্লগা খোমগদবনি। মহৌ মনায় পীথক্কুনা নোংমতং চন্না হেনহনবা মমিং নাবদা নত্তনা মমিং মথেল মরাং উবা ফাওবা কোকই। অহিং অহিং উবা ওইরবদি মুমিং মঙানি মঙানি খুদিংগী মমুংদা নোংমা চন্না অমুক অমুক হেনদোকহনগদবনি। অসুম তৌরবদি অঙাংগী মিংকী লায়না অয়াম্বা কোকই।

‘নাকোং লাইথুন থুংবা’

অঙাংগী মনাকোংদা লাইথুন থুংলবদি মঙক মশাদা কি অচোৎপা অমা বারাবর য়েন্তুনা থম্বীরগা লাইথুন থুংবা কৈ।

মনাকোং মমুং য়াম্না শেংনা লশিংতেপ চপ্তুনা শেংদোক-পীগদবনি অহুগা য়ুবী থাওনচিংবা অঙাং মনাকোং শোকহল্লোইদবা পোৎ ত্রোপ অনি অহুম হাপ্লিগদবনি। অঙাংগী লাইথুন ফনবনি হায়হুনা হিদাক য়াম্না তোয়না তোরগা নাকোং পঙবা য়াম্না য়াওই। মরম অহুনা য়ারিমথৈ হিদাক তোদবা কৈ। চনিংগী শরক্তা পুংখাই-মুক্কী মতম নোংমদা অনি অহুমলক খোল্লবসু লাইথুন কৈ।

চাবা থকপগী হীরমদসু চেকশিন্দবা য়াদে। চাক।। ৭মা বেরা তৌরবা অমদি তুমদবগী অনাবনা মশাদা লৈরবা মতমদা নাকোং

লাইথুনগী অনাবা হেক হেক ফুদোকল্লি। মরম অদুনা অনাবা অসি হৌরে থঙলবদি চাক ইনশাং য়াম্না তানা তানা পীজগদবনি।

মতম অসিদা পীজবা যবা চৌঙাক্কি কমলা, চম্প্রা, কিহোম, অরাথবী অসিনচিংবা অহাওবা হৈ-রা অমদি মনা মশিঙ্গী য়াম্না থুনা তুমগদবা পোৎ থোংক্রম, তোরবোৎ, দসকুস, য়েন্দেম অমসুং থামেন অশিনবা অমদি য়াম্না নৌবা মনা মশিংগী চিঙ্গাকশিং য়াম্না কৈ।

এনেমা অসিনচিংবসু দরকার ওই হায়না খল্লবদি হৌথোক-দবনি। অসুম্না য়াম্না চম্না পাথৈ থরতনা নাকোং লাইথুনগী অনাবা মরু কংনা মাঙহনবা য়াই।

'খোমককলাই চুবা'

অনাবা মথল অসিদগী কল্লনবগীদমক্তা থুইদগী যবা পথৈন্নদি মমাবা নাওরোল থুদুনা মীরোনথুবদি খোম পীথকপা থীগদবনি খোমগী মচক্তা অঙাংবু খোইহী শঙ্গোম মনা মশীং ফুৎপগী মহী, হৈ মহী অসিনচিংবনা অঙাং য়োকদবনি।

অনাবা মথল অসিগীসু অতৈ লায়য়েংগুম্না মাম্না চথগদবনি। চনিংগী শরুক ঈশিংদা তীংবা (Hip bath) কুমিৎ থুদংগী মুশাদা থাও তৈবীরগা মুংশা মতম খল্লা থরা য়াইহল্লগা ঈশিং অশাবদা মশা পুম্মক তাংবা অসিনচিংবা শাজেল চথগদবনি।

হিদাক ওইনা তিংথৌ নত্ত্রগা পেরুক মহৌ কিহোম নত্ত্রগা কমলাগী মহীগা খোয়হিগা য়াম্নরগা পীথকপা কাইয়ে। বত্তর মিল্ক (Butter milk) ঘোল মমিং চৎলবা হিদাক্নি। হায়রিবা মহৌ মনাইশিং অসি পীথক্লুনা অঙাংবু চারা মরক মরক্তা হেলহনগনবনি অহুগা চাক ইনশাং চারবস্তু মখোয়শিং অহুগী মহৌ থরঃ পীথক্কদবনি।

হুমিৎ হুম্নি চুপ্পা মথা পুম্নমক ঈশিংদা তীংবা অহুগা নাপী মহীগা খোইহীগা পীথক্লুনা লেলহনবদা অঙাংগী লায়না অসি অস্থুক কগৎলে হায়বা খঙবা ঙমই। কাওরোইদবদি মকোক্তি ঈশিং অইংবদমক শিজিন্নগদবনি।

অঙাংগী অনাবগী মরম্নদা বাফম খরা

(খ)

অহলগী অনাবদগী অঙাংগী অনাবনা শাথিবা হেল্লি। য়াম্না থুনা কৈ, য়াম্ন থুনা শিগল্লি। মসিগী মরমবু মখোয়গী মশাদা জীবনি শক্তি য়াম্ন লৈবননি। অনাবা ফহনবদা জীবনী শক্তি য়াম্না কম্না খরচ তৌই। মরম অসিদগী অঙাং নাবঃ হোরকপদা য়াম্না থুনা কহম্নবা থোরাং তৌগদবনি। পিক্লিবা অঙাংদা অনাবা কহম্নবগী হায়দুনা হিদাক-লাংথক পংতৌ তৌবা পাঙদে। করিগুম্বা হিদাক পীজবা তারবস্তু মনা মশীং অমদি জরি বুটিদগী (herbs) ওইগদবনি।

মথক্তা শম্নপ্না তোঙান তোঙাম্না অঙাংশিংগী অশাবা থরগী মরমদা তোঙানা তোঙানবা মরম অমম্তুং লায়েং উত্তুনা লৈমখ্রে। লায়েংজিবা মপা-মমা নত্রগা অঙাং লায়েংগদৌরিবা মীওইনা থত্তগদবনি মাত্তুদি অনাবশিংগী মখিং তোঙাম তোঙাম্না থোক্লবমু অনাবা হায়বা অত্তুদি অমতনি। মরু ওইমা হকচাংগী শরুক্তা কন্তু হৌদিদগী শরুক লৈবা থিবোং খিরিম অমদি চাক থাওনা মশাগী মথৌ তৌবা ওম্লক্ত্রবা মতমদা অনাবা হায়বা অত্তু ওই। অত্তুনদি চকচাংগী অমাঙ-অশোয় পুথোক্লবগী থাইদগী মরু ওইবা শরুক্তি থিবোং খিরিম্নি। অত্তুনদি থিবোং খিরিমনগী মশা কহল্লগা অমম্তুং মশাগী মথৌ তৌহল্লগা অনাবা পুম্নমক কৈ হায়বসি থগুত্রবা য়াত্রবা রাক্নমনি।

অঙাংগী মখল অমগী মমিও থঙদবা অনাবা ওইরবস্তু লাইরিক অসদা পনশ্রিবা চায়াহেনবা, এনেমা তৌবা, মনা-মশীং চাবা, উহৈ-রাহৈ শিজিন্নবা, লৈপাক থোঙ্ব ঈশিং তিংবা অমদি ঈশিং থোঙ্ব, ফুংশা য়াইবা অসিনচিংবগী জ্ঞান অসি লৈরবদি অনাবা পুম্নমক হিদাক শিজিন্নত্রবমু ফহনবা ঙমই। সংসারদা লৈরিবা প্রকৃতিগী জীব অমা ফাওবা হিদাক চাদে, মথোয়না প্রকৃতিগী নিয়ম ছাক্তুনা নাদনা লৈ অমম্তুং নারবা মতমদসু হিদাক শিজিন্নদনা অনাবা কহল্লি। খুদমবু শা-থগনা নায়গা শজিক চাদে, চায়া হেন্দোকই। অম্নম্না প্রকৃতগী জীবশিংনা নারগা চাবা থকপগী থবক লৈপই। অম্নম্না জীবশিংদগী তম্বা য়াবা শরুক তমহনজুনা অঙাংশিংদা মশাবু নাদ-য়েক্তনা থব ওয়বা মপা মমানা পাউতাক

পীনবা লাক্নগদবনি। প্রকৃতিনা শেম্বিরকপা অসুক মমল য়ামগ্রবা হকচাংবু শংথঙনা ডাক্তর অমদি বিজ্ঞানিকশিংনা শাবগুম খন্দোক্নুনা মখোয়দা চংজবা লাল্লি। ইশানা ইশাগী হকচাংগী মরমদা কুপ্না খঙজিন্নুনা নৈনরবদি কনাগুম্বা মাইবা নত্রগা ডাক্তরগী দরকার লৈতে।

অহানবদা মপা-মমানা মচাদ তম্বীত্রিবৈ অমসুং খঙহন্দ্রবৈদা মপা-মমানা হায়্না হকচাংগী মরমদা য়ায়্না নিংথিন জ্ঞান লৈনবা লাক্নগদবনি।

অঙাংগী লায়নাগী মরমদা
বাহৈ অমসুং পাউখুম

১বা বাহৈ :—অঙাংনা মবুক কংথৎ কংথত্নুনা মথি পেৎ পেৎ ফায়বা অসিবু করম তৌরগা ফগদগে ?

পাউখুম :—অঙাংনা মবুক কংথৎপগা লোয়ন লোয়ননা মথোঙ চিকেৎ চিকেৎ হায়্বা অসিগী মরু ওইবা মরমদি চাবা তুমদবনি মরম অহুনা পীজ-পীথকপগী চাং হন্থহনগদবনি। য়ায়্না লাম্বগী মওং উদ্রিবমথৈ পীজবা ফত্তে। অয়ুক চরা বালহনবগী মতুঙদা খরা খেংলপ পীজবা অমসুং য়ারবদি শোংমগী মতুংদা চরা অনিদমক পীজগদবনি। অসিগুম্বা মতমদা হবাইগী ওইবা চিঞ্জাক অসি পীজরোইদবনি। চরা অনিগী মরক্তা অঙাংদা হবাই চানা,

য়াতিন, বোরা, মিথাই, বেসন ওানমচিংবা পীজয়োইদবনি। চা-নচিংবা কাওবা পীংক্লোইদবনি। লমায় ৪৫ গী "খোঙ মহী লাওনা হান্বা" হায়বা লেখ অদুদা পীরিবা পাম্বে পুম্নমক নিংথিজনা চথবা য়াই। খোম থক্লিবা অঙাং ওইরবদি মমানা চাবা চকপা চেকশিনগদবনি। ঈরোনবা, মঙ্গল, চান, মাইয়োংবী, অসিন-চিংবা হরাইগী জাংকী চীঙ্গাক চায়োইদবনি।

২বা য়াহং—অঙাংগী মশা য়াম্না পথব, ভুকথবা অমদি মশা য়াম্না শোনবা অসিবু করি তৌরগা ফগদগে ?

পাউথুম—কা হেন্না মংখোকখিবা (ফায়খিবা) অমদি ওখিবা মরমদগী পথবা অমদি ভুকথবগী মওং অদু ওইবা য়াই। অসিগুম্বা মতমদা করি থোইনা মুংশা খিনিংঙাই লৈতে। এখোয়ন য়াম্না চেকশিনগদবদি মখোঙ মথুং ইংহন্দনবা হোৎনবা অসিনি। মখোং মথুং অমদি মশা শাগৎহন্নবগীদমক ঈশিং অশাবগী থাউ ফংলগা ঈশিং অশাবা হানবা লিক্লি মথুম চেংনা থুম্লগা অনাবগী মখোঙদা অমদি মথুত্তা থম্বিগদবনি। লিক্লি নত্রগা ঈশিং থাউ অদু কি অমনা য়োমবা কৈ হায়বদি অশাবা পোৎশক অদুনা কম্না ফুহন্দুনা পংকন কম্না শাহনবসু ফত্তে। মতম কুইনা হায়রিবা লিক্লি নত্রগা থাউ অদু থম্বা তারবদি মখোংমক্তা থাউ নত্রগা লিক্লি অদু শোকহন্দনা থাউ অদু য়োম্লিবা শারবা কি অদু অনাবগী মশাদা শোকহনবা নত্রগা য়োমশিনবা অসিনচিংবা মওংদা তৌগদবনি। চিঙ্গাকীদমক্তদি থোইহী অশেংবা থরা থরা য়াম্লগা থোংত্রম তোরবোৎ, য়েন্দেম, দসকুস অসিনচিংবা চম্ফুৎ ওইনা ফুংলগা

মহৌ অত্ত খরা খরা পীথকপা য়াই নত্রগা চবোন খরা খরা পীথক্ক-বস্তু য়াই নত্রগা চেংপাক খরা মুন্না থোংলগা পীজবস্তু য়াই। অনাবগী মমানা তুকথমনগ্রে হায়দুনা চাক নত্রগা তলনচিংবা মপংগী ওইবা তুংদা রাবা পেৎ পীজবা ফত্তে; অনাবনা চানিংবগী মতৌ উৎলবদি য়াম্না পেৎনা থোংলগা চাক থজিক্কুং পীজরবস্তু য়াই। নত্রগা অশিন অরাক য়াওদবা অরাধবী অমুনবনচিংবা উটৈ খরা খরা পীজবা য়াই। লফোইস্তু খর খরা পীজবস্তু য়াই। ভৌই-গুম্বস্তুং স্বর নমথিবনাচিংবা হায়কেৎ য়াওরবা অমদি মপুক নাবা, ওনিংবগী মতৌ অসিনাচংবা লক্ষন খরা য়াওরবদি লফোইদি পীজদবনা হেন্না কৈ।

মশা য়াম্না শোনবা হায়বা অসি মতম শাংনা অরিবা অনাবনা নারক্লবা মতমদা ওইগল্লি। থাক অসিগী অনাবা অসি পীজ-পীথকী মতাংদা থোইদোক কেন্দোক্লা চেকশিনবীগদবনি। মরমদি পাজরে তুংদবা পীজদরে হেন্না শোকচিনখিগদবা অসিগুম্বা মওংদা লাকই। খরস্তু পীজবা খরস্তু পীজদবা য়াইমরপ ওইবা লম্বীদা চংথগদবনি। কিসমিস খরা খরা চাং নাইনা পীজবা শোয়দনা কাম্লে। চেংপাক অপোম্বা খরা চাকী মহুৎ শিলহনবা য়াই মত্ত ফাওবা তুম্বা ভম্লক্কবগী মওং তৌরগনা মথক্কী পৎথবা নত্রগা তুকথবগী মতাংদা হায়খিবা চিঙ্গাকশিং,—চবোন, চেংপাক অথোংবা, চংকুং মহৌ অসিনাচিংবা অত্ত পীজ-পীথক্কদবনি। নোং-মদা অহুমলক য়ামলবদা মরিরক্কগী হেন্না পীজরোইদবনি।

অশোনবা অনাবা লাইয়েংনবগী চাওরাকপা অশেম্বা প্রোগ্র ম

অমা মথাদা পীরি—নামুনা অসি য়ে'লগা লাইরিক পাবিরিবশিনা অতুমক শেমদোক শেমজিন থরা তৌরগা নত্রগ ইশেম্মক শেমদোক্তুবসু চথবা য়াগ'ন।

প্রোগ্রাম :—

১। অয়ুক পুং ৬ মশানা মা'ঙজ্রবদি ঙীশিং, চা থক্লবা গ্রাস অমরোম লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা অমা'গোংদ কাপশিন্দুনা এনেমা তোবা।

২। অয়ুক পুং ৭ তিংথৌ মহী থরা শুগাইদুনা লোরগা খোইহী অশেংবা থরা য়াল্লগা পীথকপা। (মসিনা ঙী ফহনবদা অমস্থং মপাঙ্গল কনখৎহনবদা য়াম্না মতেং ওইগনি।

৩। অয়ুক পুং ৮ মথবাক অমস্থং মবুক অনিমক্তা ঙীশিং অশাবা অমস্থং অইংবা শিল্লোন শিজিন ফি অমদা লুপ্লগা থোম্বা ঙীশিং অশাবনা মিনিট ৩ লোম অতুদা অয়িংবনা মিনিট অমরোম অস্থম্না শিল্লোন শিঞ্জন মিনিট ১২ রোম তোবা। মতুংদা মশা পূম্বা ফি অচোৎপা অমনা তৈথোকপিবা। ঙীশিং অশাবদা লুপ্পা ফিনা তৌবিবনা হেম্না হুংঙাইগনি।

৪। অয়ুক পুং ৮॥ নত্রগা ৯ চাক পেৎলপ থোংলগা মনাদশীংগী এঙ্খাং অথোংবা থরগা পীজবা নত্রগা চেংপাক অথোংবা থরা পীজবা নত্রগা লফোই অমা নত্রগা শঙ্গোম গ্রাস তঙ্খায় অমগা পীজবা নত্রগা অৱাথবী অমুনবা থরা পীজবা নত্রগা চবোন নত্রগা চমফুৎ মহী থরা পীথকপা।

(কনা কনাগুম্বনা ডবলরোটীগা চাগা পীথক্নে নম্রগা ডবল-রে টীবমক পীজে। চিঞ্জাক মথল অসি চমই হায়ববু হকচাংদা কায়বা চিঞ্জাক্তি নত্তে।)

গ্লুকোজ নম্রগা চাকী মচুৎ শিনবা অতৈ পোৎ-চৈ থোইনা পীজবগী দরকার ওইদে।

৫। অয়ুক পুং ১০ :—মবুক্কা নঙ্গলগা কোম্নগা কি অচোৎপা অমা য়েৎপা মথক্কা কি অকংবা অমনা, ফংলগা শামতুগী কি অকংবনা অমুক থোমগদবনি। (পুংমুক য়েৎপা।)

৬। নুংথিল পুং ১/২ :—চমফুৎ মহী থরা পীথকপা নম্রগা অতৈ য়াংলপ তৌবা চাঞ্জাক থরা পীজবা। কিসমিস থরা পীজবা য়াই।

৭। নুংথিল পুং ৩ :—পুক্তা চনিংগী শরুক্তা লৈপাক থিংলগা থোম্বা। পুঙ্খায়মুক থোম্বিবা।

৮। নুংথিল পুং ৪ :—তিংথৌ মহী নম্রগা পেরুক মহী থর থোইশাগা য়াম্নগা পীথকপা।

৯। নুংদাং পুং ৭ :—অয়ুক পুং ৮॥০ নম্রগা ৯ দা পীজবা চাঞ্জাক অদু অমুক্তা হন্না পীজবা।

১০। নুংদাং পু ৮/৯:-মপূক্তা নঙ্গলগা কোম্নগা কি য়েৎপা হায়বদি প্রোগ্রাম নম্বর ৫ অদু অমুক হন্না চথবা। অহিংচুপ্পা য়েৎপিরবসু থোইনা কায়দে। মিকপ থোকলকপা মতমদা দৌ-থোক্লবসু য়াই।

মথক্তী প্রোগ্রাম অসি মশা পথবা অমসুং ভুকথবগী অনা-বদগী নিংথিজনা চানিং থক্লিংবা পোক্তি্বা মতম কাওবা তৌবিবা য়াই অমসুং মশা কনখৎলক্লবা কাওবস্থু মতম থরা শাংথনা অহুমক তৌবিবা য়াই। অনাবগী চানিং থক্লিংবা পোক্লমা পংপীদা পীজবদি চুমদে। চানিং থক্লিংবা পোক্লবা কাওবদা মথা তানা অনাবা ওইথিদনবা অমদি থুদোংথিবদগী কন্নবগীদমক চাং তারপ তারপ অকবা চিঞ্জাক পীজবা হায়বসিদি তঙাই ফদ্রবনি।

৩শুবা বাহৎ—অঙাংগী স্থুংশং থুংবা অসি করম তৌরগা কোক্লদগে ?

পাউথুম—স্থুংশং থুংবা হায়বসি মহৌশানা অমাংবা য়ৈথৎলবা মতমদা ওইগল্লি। ঈশিং লম্বু লুম্বু শাবা নত্রগা য়াম্না কন্না ঈংবা নত্তবা গ্রাসমুক অমাংথোংদা কাপশিন্দুনা নোংমগী অয়ুক অমুক-সুমিদাংয়াই অমুক এনেমা তৌথোকপা শোয়দনা কায়ে। লম ইকাইথবী ফুংলগা মহী অত্তুদা খোইহী অশোংবা থরা থরা য়াল্লগা পীথকপা কায়ে।

মথক্তী অঙাং মপুক কংথত্তুনা নাবা কায়বদ চাবা-থকপা ভুমদত্নুনা নাবা অনাবগী মতাংদা হায়থিবা রাকম কয়া অথন্নুনা পুক্তা লৈপাক থোম্বা অমসুং কি অচোৎপা য়েৎপগী প্রোগ্রাম অহু ফজনা চথবা য়াই।

৪শুবা বাহৎ—অঙাংগী মথোঙ-মথুৎ পোমথৎপা অসি করিগীনো অমদি মহোশা লায়য়েংন করম্না ফহনবা য়াবগে ?

পাউথুম—মখোঙ-মথুৎ পোমখৎপগী লায়না অসি ঈ শেংত্রবা অমদি ঈশিং চৎপদা য়াৎলবা নম্ভ্রগা ঈশিং মরীদা লায়না লৈরবা মতমদা থোক্লি। মখোঙ মথুৎ পোমখৎলবদি অনাবা অত্থু মহৌ-শানা থস্মোয়গী মখৌ নিংথিজনা তৌদবা ময়ম্না অনাবগী মশা ম্না শোল্লে হায়বা ভাকই। ময়ম অদুনা অনিশুবা য়াহংগী মশা শোনবগী মতাংদা পীরিবা প্রোগ্রাম অত্থু অত্থুমক চথবা য়াই।

লায়না অসিদা হয়াই, চা, চিনি, থুম, ঙা অতেকপা, বোড়া হুংম্না থোকনি। ময়ম অদুনা চিঙ্গাকশিং অসি শোয়দনা থাদোক্কদবনি।

ৎশুবা য়াহৎ—অঙাংগী মনাকোং চিকপা অসিদি করম তৌরগা ফংদগে?

পাউথুম—নাকোংদা পোঙ্বা ভঙবা তৌরবা অমদি চাক-থাওদা ভুংশিৎ চেল্লবা মতমদা লায়না অসিগী মতৌ উৎলকই। ঈশিং পয়ম্মুকী চাংদা এনেমা তৌদুনা অমাংবা লোথোক্লবা হোৎনবা শোয়দনা কাম্লে হায়বা চাংয়েং কয়ানা থুদম ওইরবনি। ঙক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা কাম্নগনি। ঈশিং অঙীবা থরা থরা কাপশিন্দুনা নাকোং শেংদোকপা অমদি ঈংহনবা অনাবা অসিদা পোথাহল্লি। ময়ক ময়ক্তা অহৌবা নাইরবদি চাবা-থকপগী মতাংদা চেকশিন্দবা য়াদে। য়াৎলপ য়াৎলপ চাবা হায়বদি চাকথাওদা হেনজিনহন্দবা, ভুংশিৎ চেনবা য়াবা হয়াই, শ্রুঙ্গোম্মু, য়েক্রুম অশিনচিংবা চিঙ্গাকশিং মতম থরা থাদোকপা তঙাইফদে।

ওশুবা ৱাহং—মহোশাগী লায়েংনা টোনসিল অসি করম্না কহনবা য়াবগে ?

পাউথুম—হৌরকপ মতংদা থেংনবিহৌরবদি সুমিৎ ছমনিগী মনুংদা কহল্লোবা ওমই। অদুবু মতম খরা চংলবসু হায়রিবা তোনসিলসু য়াম্না কা হেনজিনখিবা নত্রবদি মহোশাগী লায়েংনা কহনবা ওমই। চিনি অভোবা য়াম্না পীজবা অভাংদা লায়না অসিগী মশীং হেল্লি। প্রোটিন অমসুং কেটকী চীঞ্জাকা—হরাউগী জাৎ, শংগোম, য়েরুম, শা-ঙা মখোয় অসিনা অনাবা মথল অসিদা পক্লদে। থুম থাদোকপা ওন্নবদি থোইদোক্না কান্নব কদ পীগনি।

অলকালিনগী শরুক নিংখিজনা য়াওবা মনা-মশীং অমসুং অমুনবা উইহৈ-র হৈ পীজবা ওভাইফদবনি। পূক য়াংলপ য়াংলপ তোনা পীজবা হায়বদি কা হেন্না পীজবা থাদোকদবনি।

ওকশমদা কি অচোৎপা য়েৎপা লায়না অসিদা শোয়দনা কান্নে। মতম য়াম্না শাংনা পুং ২/৩ অমদি মতম খরা খরা থাদোক্লবসু অমুক হন্না হেক্তা য়েৎপিগদবনি। অহিং অমা চুপ্পা ভুম্বা মতমদা য়েৎশিন্দুনা তুমথ্রগা নোংঙানবা মতম কাওবা য়েৎপিবসু য়াই।

ঈশিং অশাবা অমুক অইংবা অমুক শিল্লোন-শিনজিন গরগ্লিং তৌদুনা (gargling) চিন তোয়না তেংথোকহনবা য়াম্না কান্নে।

দরকার ওইরবদি এনেমা তৌথোক্তুনা অমাংবা পন্দনবা লায়গদবনি।

হায়রিবা থৌরমশিং অসি চথরবদি থো পোম্বা, লিকোল মাগ্না তঙদুনা পোম্বা অমদি কোক্তা লায়না অয়াম্বদা ফহনবা ওমই।

৭ শুবা বাহই :— লাইথোকপা লায়না অসিদগী কয়বা শমলপ্পা সেচর কিওরগী মওং করি কর লৈবগে?

লায়না মথল অসি থিংনবগী মহৌশাগী লাইয়েংগী পাম্বৈদি য়াম্না শগ্ন হায়বা ভারবদ অনাবগী মশা ইংহন্দনবা হোৎনবা অনাববু চরা হেলহনবা, মনামশীগী চমফুৎ মহী, কিসমিস মহী অসিনচিংবা পীথক্লুনা লেলহনগদবনি। নোংমগী মনুংদা অমুক অমুক তুংথিল অমুক মশানা মাংদ্রবদি ঈশিং লুম্ব, ২ শাবা পরামুকী চাংদ এনেমা তেথোক্লুনা অমাংবা লৌথোকদবনি।

মথংগী ওইবা চিঞ্জাক্তি (Solid food) অনাবগী মশাদা লাইচৌ (fever) লোইনজবা মতমদা চাং খজিক খজিক য়াম্না থুনা তুম্বা ওমগদবা চিঞ্জাক থন্দুনা পীজগদবনি।

নিংখিজনা ফুরি থোকহন্নবা অমসুং নাই চাহন্নবগীদমক পুক্তা লৈপাক থোম্বা অমসুং অনাবগী মশা পুম্বা ফি অচোৎপনা য়োম্বা (wet sheet pack) শোয়দনা কাম্নরবা শাজেল্লি, ফি য়েৎপা মতমদা মথক্তা ফি অকংবনা হকচাংগী মৈশা মাঙহন্দনবগীদমক ফি অকংবনা লুম্না য়োমশিনবিগদবনি। থোঙদা ঈশিং অশাবগী থাউ নত্রগা লিক্লি থমলগা নোংমদা পুং অমগী মতম হায়রিবা হকচাং পুম্বা ফি অচোৎপা য়েৎপা অসি তৌগদবনি। ফুরি

থোক্লিবা মতুংদগী কি অচোৎপা য়েংশিনবা খুৎথিবগী মবা লাইয়েংদি Mahātamā Gandhi, A guide to Health P. 101.

মাইদা ফুরি য়াম্না থোক্লবদি ঈশিং অইংবদা কি অঙাংবা লুপ্লগা থোমগদবনি। মশি মরক মরক্তা শিনগদবনি। অনাবা নৈরিবা কা অচুম্বা কি অঙাংবগী পরদার থানিংদবনি। অশুম্বা তোৌরবদি কুরিগী দাগ নৈতে অমত্তুং নাবা করবা মতমদা মমাই চামদে। "হৈনন্দিন রোগীগী গৃহ চিকিৎসা, Page 2 3 9 by Kularanjan Mukherji হৈরা হেন্না নৈনদিনবগী দমক লৈবকী "হিদাক শিজিন্নদনা লাইয়েংবা দমায় ১৫৪ 'লাইথোকপা' হায়বা লৈখ অচু য়েংবিয়ু।

৮ শুবা থাহং :—অঙাংগী অনাবগী মচুংদা টাইফড অসম্থু য়াম্না থুদোংথিবা লাইনা অমনি। কুরি অমদি করম তোৌরগা অনাবা মথন্দ অসি কৎনবা য়াবগে?

মথাদা প্রোগ্রাম অমা পীরি।

১। অয়ুক :— থাংথোক্লবদি লুম্ন ২ শাবা ঈশিং গ্লাস অমরোমগী এনেমা তৌবিবা অমত্তুং অমাংবা লৌথোকপা।

২। অয়ুক পুং ৭ :— পূক্লা চনিংগী শরুক ঈশিং অশাবা মিনিট ৫ | ৬ পোম্নগা নৈপাক থিৎজগা পুংথায়মুক থোম্বা।

৩। অয়ুক পুং ৮ :—তৌথোন নত্রগা মনামশীং কুৎপগী মহী পীথকপা (য়েন্দেম, ঙক্সাম, তোৌরবোৎ থোংক্রুপ, দসকুস অসিনচিংবা মনামশীং অমা হেক্তা থর্নবা য়াই)।

৪ । অমুক ঃ-পুং ৯ পুক্তা লৈপাক অমুকা হন্না খোমবিগদবা ।

৫ । অমুক পুং ১২ ঃ মহী অহু অমুকা হন্না পীথকপা ।

৬ । হুংখিল পুং ১ লৈপাক অমুক হন্না খোম্বা ।

৭ । হুংখিল পুং ৪ ঃ মহী অমুকা পীথকপা ।

৮ । হুংখিল পুং ৫ ঃ লৈপাক অমুকা খোম্বা ।

৯ । হুংখিল ৫॥ ঃ এনেমা অমুকা তৌবা ।

১০ । হুংদাং পুং ৭ ঃ মহী অমুকা হন্না পীথকপা ।

হায়রিবা প্রোগ্রাম অসি হুমিৎ নিনি নত্রগা হুমনিগুম্বা চথবা অনাবনা অরাম্বা নিংথিজনা পোকলক্লবা অমসুং মবুক অচুদা ফক্তহৌদি খোইনা লৈত্রে খঙলবা অমসুং স্বর নমথিবনচিংবা য়াও-ত্রবাদ মপাংগী ওইবা পোৎ থজিক থজিক পীজবা হৌবা য়ারে। অহানবা হুমিৎ নিনি হুমনি'দ য়াম্না থুনা ভুমগদবা চিঞ্জাক অরাংথবা, দসকুস, য়েন্দেম, খোংক্রুম আসনচিংবা পীজবা কৈ।

অনাবনা চাক চানিংবগী মতৌ-কম্না উৎলবদি য়াম্না পেৎনা খোংকগা চাং তানা পীজগদবনি । মতম অসিদসু দরকার লৈরবদি এনেমা তৌবা ভঙাইকদে ।' লৈপাক খোম্বা অমসুং মপুক্তা ঈশিং অশাবা খোমবা নত্রগা হিগা য়৾বা অচুমক চথবা য়াম্না কান্নগনি।

ঊচি শম্বল মহী চাং য়ামদনা [আউন্স অমগুমবা] খোইহী অশেংবা য়াম্নরগা পীথকপা অনাবা য়াম্না থুনা ফহনবদা মতেং ওই ।

৯ শুবা বাহৎ ঃ চেংহী মচু মাম্না নত্রগা ঙাঙনা অঙাংনা ঈশিং চৎপা আস করম্না কোকদগে ?

পাউথুম :—কার্বো হায়ড্রেড [চনাংগী শরুক] অমসুং প্রো-টিন অতুগা কেট [নাওনচিংবা মহাওগী শরুক] কী পোৎ য়া-রিমখৈ চাং তানা পীজগদবনি য়ারবদি মতম খরদি পুমথিং থিং-গদবনি। মরম অদুনা চাক, তল, হরাই শা-ঙা অমসুং য়েরুম থাদোক্লগা মনামশীং য়াম্না উহৈ রাহৈ পীজদুনা মতম খরা লেলহনবা। শোয়দনা কাটৈ অমসুং অনাবা কহন্নবগী অথোইবা পাখৈনি। পুক্কা নঙলগা কোম্ননা কি অচোৎপা অমা য়েৎপা মতক্তা শামতুগী কি অকংবা অমা য়োমবা থিবোং থিরিনগী মথৌ নিংথিজনা পাঙথোকহল্লি।

১০ শুবা বাহং :—অঙাংগী ময়া পুম্বা অমসুং ফত্তবা নত্রগা মতম চানা ময়া চৌদবা অসি করম তৌরগা থিংগদগে ?

য়াগী লায়না পুম্নমক্তা ক্যালশিয়ম মরাঙ কায়না য়াওবা চিঞ্চাক খরা খরা পীজগদবনি। কাঠবাদামদা ক্যালশিয়ম মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা নোংমগী বদাম শরুক ৪ | ৫ পীজবা ফৈ। চিনি অত্তোবা পুমথিং থিংগদবনি। মরমদি মসিনা ক্যাল-শিয়ম মাঙহল্লি।

১১ শুবা বাহং :—নাতোন নাহী তাবা মতৌ করম্না থিং গদগে ?

পাউথুম — য়াংলেন অমসুং নাথাং অমদি লাইবক্তা কি অচোৎপা তত্তুনা খোমতুনা হৈংহনগদবনি। য়াম্না তোয়না হেক হেক হোৌবা নাইরবদি এনেমা তৌবা, চাবদা চেকশিনবা অসিনচিংবা রাহং অহানবগী পাউথুমদা পীখিবা থৌরমশিং অসি হৈ-শিংনা চথবা য়াই।

১২ শুবা ৱাহং :—ওয়া খিংনবগী অচম্বা পাথৈ করিনো, থজিক্তং ত্তাকপীয়্ ?

পাউখুম :—য়াবয়থৈ ওখোকহনগদবনি। মচুনা অঙাংগী মশা শেংহোৌগনি। অঙাংনা কা-হেন্না মতম শাংনা ওরক্লবদি চারা থকপা তুমদনুনা ভৌবনি। খোম থক্লিবা অপিকপা অঙাং ওইরবদি য়্না অহু চময়ুং মহিনচিংবা থক্কুনা চরা হেন্দোকদবনি। মতুনা অঙাংনা থক্কদৌরিবা খোম অহু শেংগোকপা ওমগনি। কত্তবা চল্লাকয়থৈ থাদোকদবনি।

পুক্তা ঊশিং অইংবা নত্রগা লৈপাক থোমবা ওবা লেপহল্লি।

১৩ শুবা ৱাহং :—মৈনা পোকপা কহয়বগী অচম্বা পাথৈ করি লৈবগে ?

পাউখুম :—ঊশিং অইংবা কিদা লুপ্তুনা থোম্বা শোয়দনা মৈশা কোকহল্লি পুংমুক কাওবা থোম্বা য়াই। কি অচোংপা য়াম্না তোয়না শিনবিগদবনি। লৈপাক খিৎলগা খোমস্ত কৈ। কংলবদি য়েরুম মমুৎ তৈবা থুনা মৈশা হুম্থহল্লি। মৈশা হনগ্রবা মতুংদস্ত লৈলো লৈপাক খোম্বা শোয়দনা কাৱৈ। নোংম-নিনিগী মতুংদা শয়োন চিংথৎলি অমসুং অনাবা মকমদগী মচুম নিংখিজনা চিংথোকপা ওমই। মতম থরদি থুম অমসুং চিনি অস্তোবা থাদেকপা কংনা কাৱৈ।

১৪ শুবা ৱাহং :—শুক নত্রগা সুংথংনচিংবনা শুগায়বা মতমদা ক,বা অনাবা অহু মতৌ করম্না কোকহনগদগে ?

পাউখুম :—হেক নাবা ফজিরবফাওবা ঈশিং অইংবা তিংবা শোয়দনা করবা শাজেন্নি।

১৫ সুবা ৱাহংঃ—থাং-তেন্না শোক্তুনা ঈ থোক্লবদি মতৌ করম্না ঈ লেপহনগদগে ?

পাউখূম :—লংগুং নম্লগা হুগুম্নচিংবনা ঈ থোক্তনবা মকম চানা অশোকপা মকমদগী থর চথে ক্লা পুম্লবা মতুংদা ঈশিং য়াম্না ঈংবদা তিংবা নম্রগা থোম্বা কাই। অনাবা হনজিন্নবগীদমক লৈশৌ লৈপাক থিংলগা থোমবা কৈ। লৈপাক থোম্লগা শয়োন থূনা চিংথংলি অমম্বং অনাবা থুনা কহল্লি।

১৬ সুবা ৱাহং :— হু চাকবা কনবগী পাম্বৈ করি লৈবগে ?

পাউখূম :—ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা থরদা থুম থর য়ানশিল্লগা পীথক্রুদবনি অমম্বং খুং থিংজিন্দুনা অঙাং অচু শেংনা ওথোকহন-গদবনি। ভমলবদি শোংমা নিনি'দ মহী-মনাই পীথক্তুনা লেহল্লগা মপংগী ওইবা পোং পীজগদবনি। মদুনা হুংদ মশা শেংহৌগনি।

১৭ সুবা ৱাহং :—ঈশিংদা তারবা অঙাংবু মতৌ করম্না লৌথংলগা ক'র করি তৌবিবা য়াবগে ?

পাউখুম :—তারুবা অঙাং অদুনা করি থোহৈদোকপা তৌব্রবদি মশা শাচল্লগা অচুম য়াগনি। অদুগা থরা থকক্সে খঙলবা অমম্বং থরাই মাঙবগী খুদোং থিবা লৈরবদি অঙাং অদু মনিং-মমাং ওম্বোক্লগা মথোং অনিদা পায়রগা তপ্না তপ্ন নিক্তুনা ময়ারোমদা ঈশিং থোকহনখিনবা তৌগদবনি। অদুগী মতুংদগী মশাপুম্বা মনিল হৈনবা steam bath তৌবা য়াই নম্লগা ঈশিং

লুপুদগী থয় হেন্না শাবদা মিনিট ৪/৫ য়োম তিংহনা থমবিবা য়াই। মতম অসিদা কোক্তি ঈশিং অইংবনা হন্না হন্না ফুবিগদবনি। খয় লৈত্রে চিংনয়বদি মচিন্দা খয় কামশিনবিবা কৈ অমগুং নমহনা খয় হোলহনবা য়াবা শাজেল কয়ামরুম তৌগদবনি।

১৮ সুবা রাহং :—অঙাংগী মথনাওদা মিঠাই, লকোই, পৈশা, মার্বোল অসিনচিংবা পোৎ পনথ্রবদি করি তৌবা য়াবগে ?

পাউথুম :—অঙাংগী মথোনাওদা পোৎ পনথ্রবদি অঙাং অত্নগী মঙক অত্ন লৈমায়রোমদা নোনথহনবা য়াবা মওংদা লৈহল্লগা মঙকশমদা থুহমনা অমুক অনিয়ক শুবিগদবনি। মতম অত্নদা পল্লিবা পোৎ অত্ন ভারকনি। করিগুমবা পোৎ অত্ন য়োৎখিবা খোক্রবদি থোইনা চিংননিংঙাই লৈত্রে। মতম থরগী মতুংদা থাং-খোকখিবা মতমদা মথন্নতা য়াওজখিগনি।


